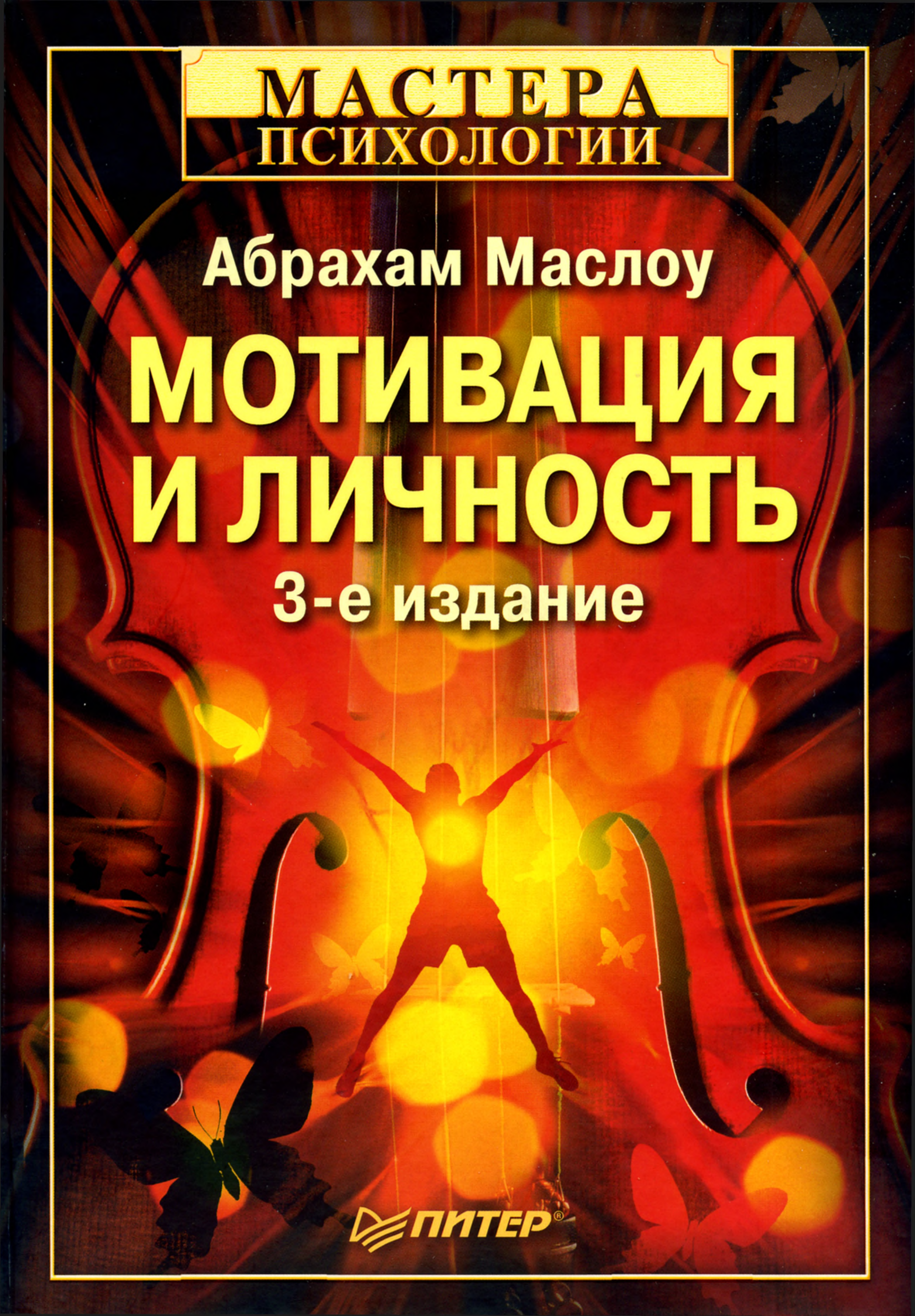

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ
Абрахам Маслоу
МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ
3-е издание
ПИТЕР®

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Abraham H. Maslow

MOTIVATION AND PERSONALITY

Third Edition



LONGMAN
An imprint of Addison Wesley Longman, Inc.

New York • Reading, Massachusetts • Menlo Park, California • Harlow, England
Don Miss, Ontario • Sydney • Mexico City • Madrid • Amsterdam

Абрахам Маслоу

МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

3-е издание



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2012

ББК 88.362+88.37
УДК 159.947.5
М31

Маслоу А.
М31 Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-459-01029-9

Через полвека после первого выхода в свет книга «Мотивация и личность» по-прежнему предлагает уникальные и влиятельные теории, не утратившие своего значения для современной психологии. Данное третье издание представляет собой переработку классического текста коллективом авторов, с сохранением оригинального стиля Маслоу. Целью переработки текста было придать ему большую ясность и структурированность, сделав его таким образом пригодным для использования в учебных курсах по психологии. В третье издание вошли также развернутая биография Маслоу, послесловие редакторов, в котором они излагают практические и теоретические аспекты системы взглядов Маслоу, нашедших отражение в нашей жизни и обществе, и полная библиография трудов Маслоу.

ББК 88.362+88.37
УДК 159.947.5

ISBN 0-06-041987-3 (англ.)

ISBN 978-5-459-01029-9

Оглавление

Часть IV. Методология гуманитарных наук

Предисловие к третьему изданию

«Мотивация и личность» — это оригинальные записи о проведенной работе, сделанные одним из самых творческих психологов прошлого века. Книга представляет первоочередной интерес для всех, кто интересуется теориями Абрахама Маслоу, о чем ясно свидетельствует растущее внимание авторов множества ведущих профессиональных журналов, в число которых среди прочих входят журналы по психологии, образованию, бизнесу и общественным наукам. Хотя первое издание этой книги было опубликовано в 1954 г., а второе — в 1970 г., ее влияние продолжает усиливаться из года в год. С 1971 по 1976 г. на книгу «Мотивация и личность» сослались 489 раз, в среднем 97 раз в год. С 1976 по 1980 г., спустя более 20 лет после публикации первого издания, количество ссылок возросло до 791, в среднем более 198 раз в год.

Третье издание книги «Мотивация и личность» было переработано и исправлено таким образом, чтобы показать творческий характер мышления Маслоу и подчеркнуть его наиболее значимые идеи. Мы изменили порядок глав, добавили новые заголовки и подзаголовки в одной главе и убрали несколько разделов, содержащих устаревший материал. Глава 13 для этой книги новая. Она представляет собой текст лекции Маслоу, прочитанной в 1958 г. в Университете штата Мичиган. Стремясь расширить понимание читателем исторического и интеллектуального контекста книги, мы добавили к ней еще некоторые материалы: краткую биографию Маслоу, послесловие, дающее представление об ощутимом влиянии взглядов Маслоу на современную жизнь, введения к главам, сведения о ссылках и полную библиографию его трудов.

Данное издание содержит четыре основные части: 1. Теория мотивации. 2. Психопатология и соответствие норме. 3. Самоактуализация. 4. Методология гуманитарных наук.

Глава 1 «Введение в теорию мотивации» содержит гуманистическую критику традиционных бихевиористских теорий мотивации. Маслоу дает систематизированный перечень недостатков традиционной теории мотивации. Он подчеркивает необходимость рассмотрения личности как единого целого, с учетом воздействия культуры, окружения, сложной мотивации, немотивированного поведения и здоровой мотивации. Таким образом, Маслоу закладывает фундамент для создания подлинно гуманистической теории мотивации.

Глава 2 «Теория человеческой мотивации» является классическим представлением созданной Маслоу иерархии потребностей. Маслоу с блеском и изяществом интегрирует бихевиористскую, фрейдистскую и гуманистическую философию. Иерархия потребностей стала парадигмой, широко используемой в бизнесе, рекламе и других областях применения психологии.

Маслоу утверждает, что все человеческие потребности можно представить в виде иерархической структуры, начиная с физиологических потребностей — в воздухе, пище и воде. Затем идут четыре уровня психологических потребностей — в безопасности, любви, уважении и самоактуализации. Маслоу доказывает,

что наши высшие потребности так же реальны и являются такой же неотъемлемой частью человеческой натуры, как и потребность в пище. Он старается избежать чрезмерного упрощения, свойственного как бихевиористскому, так и фрейдистскому подходу.

В главе 3 «Удовлетворение базовых потребностей» Маслоу исследует сущность предложенной иерархии потребностей. Он останавливается на удовлетворении потребностей, его последствиях, его взаимосвязи с научением, формированием характера, психическим здоровьем, патологией и множеством иных феноменов.

В главе 4 «Пересмотр теории инстинкта» Маслоу пересматривает классическую психологическую теорию инстинкта. Эта теория использует биологическую концепцию инстинкта для объяснения поведения человека. Инстинктивисты видят корни любых составляющих поведения во врожденных инстинктах, в противоположность бихевиористам, которые склонны истолковывать поведение с точки зрения научения.

В этой главе Маслоу подытоживает основные проблемы инстинктивистского подхода. Он утверждает, что любой внимательный взгляд на поведение человека позволяет обнаружить смесь влияний наследственности и среды. Маслоу пишет, что человеческие потребности, безусловно, содержат инстинктивную составляющую, но в целом ее влияние незначительно. Потребности на инстинктивном уровне не оказывают преобладающего влияния на нормальных, здоровых людей, а если эти потребности остаются неудовлетворенными, это не вызывает значительных нарушений.

Фрейд придерживался мнения, что требования нашего Эго и нашей культуры неизбежно вступают в конфликт с нашими глубинными, по сути эгоистическими, инстинктами. Маслоу не соглашается с ним. Он доказывает, что по своей сути мы добры и готовы прийти на помощь, а культура скорее помогает нам реализовать себя, чем подавляет.

В главе 5 «Иерархия потребностей» Маслоу обсуждает вопрос о различиях между высшими и низшими потребностями в соответствии с иерархией. Он доказывает, что высшие потребности сформировались на более позднем этапе развития и что подобным образом они развиваются у каждого индивида. Высшие потребности менее насущны и их удовлетворение может быть отложено на более длительный срок. Удовлетворение высших потребностей доставляет большее счастье и способствует развитию личности. Кроме того, такое удовлетворение требует лучших внешних условий.

Далее Маслоу исследует значение созданной им иерархии. Иерархия потребностей Маслоу — это одна из возможностей отдать должное богатству и сложности высших функций человека, помещая в то же время поведение человека в единый континуум с мотивацией и поведением всех живых организмов. Маслоу также определяет в общих чертах значение этой модели для философии, психотерапии, культуры и теологии.

В главе 6 «Немотивированное поведение» Маслоу расширяет сферу традиционных психологических интересов, исследуя экспрессивное и артистическое поведение. Психологи-бихевиористы, его современники, были склонны игнорировать все, кроме мотивированного поведения, сформировавшегося в процессе научения.

Экспрессивное поведение, включая пение, танец и игру, относительно спонтанно, нецеленаправленно и доставляет удовольствие само по себе. Такое поведение также заслуживает внимания со стороны психологии.

Маслоу рассматривает два вида фрустрации потребностей в главе 7 «Происхождение патологии». Фрустрация, представляющая угрозу, приводит к появлению патологии. Фрустрация, не представляющая угрозы, не имеет таких последствий. Маслоу доказывает, что не всякая фрустрация представляет угрозу и что в действительности депривация может иметь как позитивное, так и негативное воздействие. Маслоу останавливается также на конфликтах, представляющих и не представляющих угрозы, доказывая и здесь, что некоторые типы конфликтов могут иметь позитивные последствия.

В главе 8 «Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?» Маслоу доказывает, что склонность к агрессивности не является врожденной. Он рассматривает данные, полученные при исследовании поведения животных и детей, а также кросс-культурного поведения, показывающие, что при наличии здорового, оказывающего поддержку окружения агрессивное поведение практически не проявляется. Он приводит аргументы в пользу того, что по отношению к проявлениям агрессивности, как и по отношению к любому другому типу поведения, следует принимать во внимание три фактора: структуру характера индивида, культурное давление и непосредственную ситуацию.

Главу 9 «Психотерапия как добрые отношения между людьми» Маслоу начинает, устанавливая связь между психотерапией и традиционными концепциями экспериментальной психологии, такими как угроза, совершение поступка и удовлетворение потребности.

Подтверждая центральную теоретическую роль удовлетворения потребности, Маслоу доказывает, что мы можем понять, каким образом различные терапевтические системы могут быть эффективными и каким образом относительно неподготовленные психотерапевты могут добиться успеха. Он указывает на то, что наши базовые потребности могут быть удовлетворены только в рамках межличностного контакта. Речь идет об удовлетворении таких потребностей в иерархии Маслоу, как потребность в безопасности, ощущении принадлежности, любви и самоуважении.

Маслоу утверждает, что добрые отношения между людьми, по сути, оказывают терапевтическое воздействие, и наоборот, успешная терапия строится на добрых отношениях между врачом и пациентом. Хорошим обществом для Маслоу является такое, в котором воспитываются и поощряются добрые отношения между людьми. Маслоу подчеркивает, что психотерапевты-профессионалы никогда не утратят своей роли, они будут нужны, главным образом, тем людям, которые уже не стремятся удовлетворить свои базовые потребности и не могут воспользоваться возможностью их удовлетворения, если она предоставляется. Для таких индивидов необходима профессиональная психотерапия, чтобы позволить им осознать их подсознательные мысли, желания, фрустрации и подавленные стремления.

В главе 10 «Подходы к соответствию норме и здоровью» Маслоу говорит об основополагающей дефиниции психологической нормальности, рассматривая ее с точки зрения статистики, общепринятых норм и культуры, а также с точки зрения достаточной адаптации и отсутствия дисфункции. Он предлагает более

позитивную дефиницию, опираясь на понятие абсолютного психического здоровья. Маслоу связывает психическое здоровье с процессом самоактуализации и с удовлетворением других свойственных человеку потребностей, составляющих его иерархию потребностей. Он размышляет и о том, каким образом окружение может наилучшим образом способствовать психическому здоровью индивида, предоставляя каждому широкие возможности выбора.

В главе 11 «Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья» Маслоу рассказывает о своем новаторском исследовании самоактуализации. Он в общих чертах описывает методы, использованные им при тестировании испытуемых. Большая часть главы посвящена подробному описанию качеств и отличительных черт, общих для самоактуализирующихся испытуемых Маслоу. Эти характеристики включают: тонкое восприятие, спонтанность, отчужденность, независимость, пиковые переживания, чувство юмора и креативность.

Маслоу отмечает, что его испытуемые далеки от совершенства, и говорит об их недостатках. Кроме того, он говорит о роли ценностей в самоактуализации и решении проблем дихотомии, приводящей к внутренним конфликтам у самоактуализирующихся людей. Дихотомию такого рода представляют собой конфликты сердца и разума, эгоизма и его отсутствия, обязанностей и удовольствий.

Важность изучения любви, в особенности любви здоровых людей, подчеркивается в главе 12 «Самоактуализирующиеся люди и любовь». Здесь речь идет о взаимосвязи секса и любви. Автор говорит о том, как любовь может позволить нам переступить пределы своего Эго и встать на защиту независимости и чувства собственного достоинства любимого человека. Маслоу говорит и о вознаграждающей и альтруистической природе любви, свойственной ей изначально.

В главе 13 «Креативность у самоактуализирующихся людей» Маслоу сравнивает креативность художников, поэтов и других представителей «творческих профессий» с креативностью самоактуализации, которая берет начало непосредственно в самой личности. Этот второй вид креативности проявляется как склонность делать все оригинально и творчески, будь то обучение, стряпня, занятия спортом или что-то иное.

Креативным самоактуализирующимся людям свойственно видеть мир свежим взглядом, по сравнению с большинством они более спонтанны и экспрессивны. Поскольку они принимают себя, они более открыты для творчества. Маслоу называет это «первичной креативностью», это озарение и вдохновение, которые составляют основу подлинного изобразительного искусства, музыки и т. д. Маслоу указывает, что, несмотря на то что лишь немногие одаренные и подготовленные люди могут добиться настоящего творческого успеха, первичная креативность самоактуализации — это основное проявление нашей человеческой сути.

В главе 14 «Вопросы новой психологии» Маслоу ставит ряд вопросов, вытекающих из его нового подхода к психологии. Круг этих вопросов включает новый подход к традиционным темам психологии: научению, восприятию, эмоциям, мотивации, интеллекту, когниции, клинической психологии, зоопсихологии, социальной психологии и теории личности.

В главе 15 «Психологический подход к науке» Маслоу предлагает интерпретацию науки с точки зрения психологии. Ученые — это люди. Их поведение как уче-

ных строится в соответствии с психологическими принципами. Оно определяется той ролью, которую играют в науке ценности, человеческие страхи, надежды и мечты. Маслоу подчеркивает, что науки — это не единственный путь к истине. К традиционному научному взгляду он советует добавить взгляды поэтов, философов, мечтателей и др. Здоровый, счастливый, всесторонне образованный человек будет лучшим ученым с более творческим подходом.

В главе 16 «Центрирование на средствах как противоположность центрирования на целях» Маслоу говорит о том, что многие из проблем науки, в особенности психологии, проистекают из того, что слишком большое внимание уделяется средствам. Сосредоточение на средствах ведет к тому, что основное значение придается инструментарию, аппаратуре и технике научных исследований. Результатом является методологически безупречное исследование, не открывающее ничего нового. Определяющее значение средств ведет к формированию научной ортодоксии, душит оригинальность и ограничивает круг вопросов, которые может изучать наука.

В главе 17 «Формирование стереотипов как противоположность познания истины» Маслоу определяет отличительные черты двух типов мышления и доказывает, что большая часть того, что слывет мышлением, всего лишь второсортная склонность к распределению по категориям. Он подчеркивает, как важно уделять первоочередное внимание новому опыту. Для Маслоу создание стереотипов — один из примеров слепого распределения по категориям; другой пример — привычка. Несмотря на то что определенная стабильность полезна и необходима, чрезмерное увлечение категоризацией приводит к консерватизму и неспособности осмыслить настоящее. Новые проблемы попросту игнорируются или решаются при помощи не соответствующей им техники и подходов.

В главе 18 «Холистический подход к психологии» Маслоу говорит о том, что сложное поведение человека не сводится к совокупности простых составляющих. Даже при изучении отдельных проявлений личности Маслоу настойчиво утверждает, что мы изучаем часть целого, а не обособленную сущность. Маслоу вводит концепцию «личностного синдрома» — структурированного, организованного комплекса разнообразных составляющих, и подробно рассматривает различные стороны этого подхода.

Мы искренне верим, что эта книга доставит вам такое же удовольствие, какое получили мы, готовя ее к печати. Абрахам Маслоу вызывает наше восхищение и как человек, и как мыслитель. Если его взгляды на психологию и потенциал человека заденут вас за живое и заставят задуматься о поднятых им проблемах, значит, автор и издатели книги достигли своей цели.

Роберт Фрэйгер

Благодарности

Издатели выражают благодарность за поддержку Берте Маслоу и Джорджу Миддендофу, благодаря которому появилось это издание.

Рут Кокс выражает благодарность Синтии Мак-Рейнольдс, Джиму Фэйдиману, Бобу Фрэйгеру и группе аспирантов, работавших в Калифорнийском институте трансперсональной психологии в 1984 г., за их критические замечания, касающиеся более ранних вариантов проекта. Благодарности заслуживают также Майлс Вич за его помощь, Милтон Чен и Пол Кокс за советы по изданию книги.

Предисловие ко второму изданию[1]

В этом пересмотренном и исправленном издании я попытался учесть основные уроки, которые преподнесли мне последние шестнадцать лет. Эти уроки очень важны для меня. Я считаю, что книга претерпела значительные изменения: несмотря на то что мне пришлось переребатать незначительное количество материала, основной дух книги изменился существенным образом, на чем я подробнее остановлюсь ниже.

Книга, опубликованная в 1954 г., в значительной мере представляла собой попытку опереться на классическую психологию, а не стремление отвергнуть ее, чтобы создать конкурирующую теорию. Книга была попыткой расширить наше представление о человеческой личности посредством изучения «высших» уровней человеческой природы. (Первоначально я планировал дать книге название *Higher Ceilings for Human Nature,* «Высшие пределы человеческой природы».) Если бы я должен был сформулировать основную мысль этой книги в одной фразе, я бы сказал, что в **дополнение** к тому, что должна сказать современная психология о человеческой натуре, человек имеет также и высшую природу, которая является инстинктоидной[2], т. е. принадлежностью его существа. А если бы я мог сказать вторую фразу, я бы подчеркнул нерушимо холистическую природу человеческой натуры в противовес аналитико-препарирующему ньютоновскому подходу бихевиоризма и фрейдистского психоанализа.

Иными словами, я принял имеющиеся **данные** экспериментальной психологии и психоанализа и опирался на них. Я также принял эмпирический и экспериментаторский дух первой и разоблачающий и всепроникающий дух второго, при этом отвергая представление о человеке, которое они выработали. Таким образом, данная книга представляет иную философию человеческой натуры, иное представление о человеке.

Однако то, что я в то время считал разногласием в семействе психологов, оказалось, на мой взгляд, скорее частным случаем проявления нового **духа времени**, новой всеобъемлющей жизненной философии. Это новое «гуманистическое» **видение мира**, похоже, является новым и куда более многообещающим путем осмысления всех сфер человеческого знания, как-то: экономики, социологии, биологии и любой другой профессиональной сферы, например юриспруденции, политики, медицины, всех социальных институтов: семьи, просвещения, религии и т. д. Когда я вносил изменения в эту книгу, я руководствовался личными убеждениями и стремился к тому, чтобы представленная здесь психологическая теория была проникнута верой в то, что она — лишь одна из сторон куда более широкого видения

---

[1] Перепечатано в точном соответствии со 2-м изданием; поэтому нумерация глав может не соответствовать структуре данного издания. Ссылки на цитируемые источники опущены.

[2] Маслоу создает термин *инстинктоидный*, чтобы передать с его помощью два значения: с одной стороны, высшие проявления человеческой природы являются врожденными и естественными и с психологической точки зрения построены как «инстинкты»; с другой стороны, эти высшие проявления работают, возможно, сходным, но не идентичным с инстинктами образом. Чтобы облегчить чтение, в данном тексте мы заменили термин *инстинктоидный* на *подобный инстинкту*.

мира и всеобъемлющей жизненной философии, которая уже отчасти сложилась, по крайней мере, стала возможной, а следовательно, требует серьезного к себе отношения.

Я должен упомянуть и о том досадном обстоятельстве, что большая часть интеллектуального общества до сих пор почти не замечает того, что является настоящей революцией (новое представление о человеке, обществе, природе, науке, основных ценностях, философии и т. д.), в первую очередь я говорю здесь о тех, в чьих руках находятся каналы коммуникации, позволяющие обратиться к просвещенной публике и молодежи. (Поэтому я начал называть происшедшее Незамеченной революцией.)

Многим представителям этого общества свойственно мировоззрение, отмеченное глубоким отчаянием и цинизмом, которые порой вырождаются в разрушительную злобу и жестокость. Фактически, они отрицают возможность улучшения человеческой натуры и общества, а также возможность обнаружения подлинных человеческих ценностей или любви к жизни вообще.

Сомневаясь в реальном существовании честности, доброты, щедрости и любви, они не ограничиваются разумным скептицизмом и не воздерживаются от суждений, напротив, они переходят к открытой враждебности, когда сталкиваются с теми, над кем насмехаются как над глупцами, «бойскаутами», старомодными, наивными, добрыми дядями и неисправимыми оптимистами. Такой порыв к разоблачению, ненависти и нападению выходит за пределы просто презрения; временами он напоминает бешеную контратаку против того, что воспринимается ими как оскорбительная попытка одурачить их, обвести вокруг пальца, заморочить им голову. Думаю, психоаналитик усмотрел бы здесь гнев и жажду мщения, движущие силы которых коренятся в прошлых разочарованиях и крушении иллюзий.

Эта субкультура отчаяния, эта позиция «я еще хуже, чем ты», эта контр-мораль, в которой хищничество и безысходность реальны, а доброй воле нет места, категорически отрицается гуманистической психологией, а также предварительными результатами исследований, представленными в этой книге и во многих других работах, список которых приводится в разделе «Библиография». Несмотря на то что говорить о «доброте» как о неотъемлемом свойстве человеческой натуры пока следует с большой осторожностью (см. главы 7, 9, 11, 16), уже можно решительно отвергнуть отчаянное убеждение в том, что натура человека в основе своей дурна и порочна. Подобные убеждения в наши дни — не только дело вкуса. Сегодня их может питать только непреклонное безрассудство и невежество, которые отказываются принимать во внимание факты. Таким образом, здесь скорее имеет место проекция личности, чем аргументированная философская или научная позиция. Гуманистические и холистические концепции науки, представленные в первых двух главах и в приложении В, получили убедительное подтверждение во многих разработках последнего десятилетия, но прежде всего в великой книге Мишеля Полани «Индивидуальное знание» (*Personal Knowledge*). В моей книге «Психология науки» (*Psychology of Science*) представлены похожие тезисы. Эти книги находятся в полном противоречии с традиционной консервативной философией науки, которая до сих пор имеет весьма широкое распространение, и они предлагают гораздо лучшую альтернативу научной работе с людьми.

Данная книга холистическая во всех отношениях, однако наиболее глубокая и, возможно, наиболее сложная для восприятия трактовка содержится в приложении В. Холизм, без сомнения, верен — в конце концов, космос един, и все в нем взаимосвязано, любое общество едино, и все в нем взаимосвязано, любая личность едина, и все в ней взаимосвязано, и т. д. — и все же холистическому мировоззрению приходится нелегко по мере того, как оно начинает применяться и использоваться должным образом. В последнее время я все более склонен считать, что атомистическое мышление — это форма умеренной психопатологии или, по крайней мере, одно из проявлений синдрома когнитивной незрелости. Для более здоровых самоактуализирующихся людей куда более естественным представляется холистический образ мышления и видения, который формируется у них непроизвольно. Куда более сложен он для менее развитых, менее зрелых, менее здоровых людей. Разумеется, в настоящий момент это всего лишь впечатление, и я не хотел бы слишком настаивать на нем. Меня оправдывает то, что я представляю его в форме гипотезы, которую надлежит проверить, что, должно быть, не так уж трудно сделать.

Теория мотивации, представленная в главах с 3-й по 7-ю и в определенной мере в книге в целом, имеет интересную историю. Впервые она была представлена психоаналитическому обществу в 1942 г. и являла собой попытку интегрировать в рамках единой теоретической структуры те отдельные истины, которые я находил у Фрейда, Адлера, Юнга, Д. М. Леви, Фромма, Хорни и Гольдштейна. На основе собственного разрозненного опыта в терапии я убедился, что каждый из названных авторов бывает прав в определенное время и для определенной личности. Вопрос, который меня интересовал, был клинического характера: какие депривации, пережитые в прошлом, приводят к неврозу? Какие психологические методы лечения могут исцелить невроз? Какова профилактика невроза, которая может предотвратить его появление? Каков порядок применения психологических методов лечения невроза? Какие из них наиболее эффективны? Какие являются основными?

Справедливости ради следует отметить, что существующая теория была весьма эффективна в клиническом, социальном и персонологическом аспекте, однако не в лабораторном и экспериментальном. Она прекрасно соответствовала личному опыту большинства людей и часто предоставляла в их распоряжение структурированную теорию, которая помогала лучше понять свою внутреннюю жизнь. Большинству людей она внушала непосредственное, субъективное доверие. И все же ей недостает экспериментальной проверки и подтверждения. И пока я не представляю себе надлежащего метода, чтобы проверить ее в лабораторных условиях.

Частичный ответ на эту загадку я получил от Дугласа Мак-Грегора, который применял данную теорию мотивации в промышленности. При этом не только он нашел ее полезной для приведения в порядок собранных им данных и наблюдений, но и сами данные выступили в качестве источника подтверждения и проверки данной теории. Эмпирическое подтверждение сегодня идет в первую очередь отсюда, а не из лаборатории. (Библиография содержит примеры отчетов такого рода.)

Урок, который я извлек из этого и из последующего подтверждения в других жизненных сферах, был следующим: когда мы говорим о человеческих потребностях, мы говорим о сущности человеческой жизни. Как же могло мне прийти в голову,

что эту сущность можно подвергнуть испытанию в какой-то лаборатории для исследования животных или в пробирке? Безусловно, здесь необходима полноценная жизненная ситуация, в которой человек включен в социальное окружение. Только она может быть доказательством или опровержением.

Глава 4 выдает свое клинически-терапевтическое происхождение тем, что акцент в ней ставится на причины невроза, а не на различные виды мотивации, которые не представляют интереса для психотерапевта как объекта изучения, например инертность, лень, чувственные удовольствия, потребность в чувственной стимуляции и в деятельности, безграничная радость бытия или ее отсутствие, склонность питать надежду или отчаиваться, большая или меньшая предрасположенность к регрессии под влиянием страха, тревоги, нужды и т. д., не говоря уже о высших человеческих ценностях, которые также являются мотиваторами: красота, истина, превосходство, совершенство, справедливость, порядок, постоянство, гармония и т. д.

Эти неизбежные дополнения к главам 3 и 4 рассматриваются в главах 3, 4 и 5 моей работы «К психологии Бытия» (*Toward a Psychology of Being*), в главе о жалобах низшего уровня, высшего уровня и метажалобах в моей работе *Eupsychian Management* («Эвпсихическое управление»), а также в теории метамотивации.

Невозможно понять человеческую жизнь, не принимая во внимание высшие жизненные устремления. Развитие, самоактуализация, стремление быть здоровым, поиски самоидентификации и автономии, жажда совершенства и другие пути «наверх» — на сегодняшний день уже нет сомнений во всеобщем, а возможно, и универсальном характере этих человеческих стремлений.

Однако наряду с этим по-прежнему существуют и другие регрессивные, пугающие, ведущие к самоуничижению склонности, о которых мы так легко забываем, с восторгом наблюдая за «развитием личности»; в особенности это касается неопытных юнцов. Я полагаю, что необходимой профилактикой таких иллюзий является глубокое знание психопатологии и психологии подсознательного. Нам следует задуматься о том, что многие люди, делая выбор, предпочитают худшее лучшему, что развитие часто бывает болезненным процессом, и, возможно, по этой причине его стремятся избежать, что мы боимся наших собственных лучших возможностей, а не только любим их и что все мы глубоко амбивалентны по отношению к истине, красоте, нравственности, любя и боясь их одновременно. Фрейда нужно перечитывать вновь как психолога-гуманиста (речь идет о фактическом материале, на который он опирается, а не о его метафизике). Мне хотелось бы также порекомендовать чрезвычайно тонкую книгу Хоггарта, дающую возможность понять с позиции сострадания тягу менее просвещенных людей, о которых он пишет, к вульгарному, пустому, дешевому и поддельному.

Глава 4 и глава 6 об «Инстинктоидной природе базовых потребностей» представляют, с моей точки зрения, основу системы подлинных человеческих ценностей, того, что является благом для человека; это ценности, которые хороши и желанны по своей сути и не требуют дальнейших доказательств этого. Это иерархия ценностей, которые являются принадлежностью человеческой натуры как таковой. Они не только желанны для всех людей, но и необходимы, поскольку представляют собой те условия, которые позволяют избежать заболевания и психопатологии. Говоря то же самое иными словами, данные базовые потребности представляют

собой метапотребности — внутренние положительные стимулы, безусловно-рефлекторные раздражители, служащие основой, на которой строится инструментальное научение и обусловливание. Необходимо отметить, что ради достижения этих подлинных благ и животные, и люди готовы научиться всему, что поможет им достичь этих благ.

Мне хотелось бы отметить следующее: несмотря на то что у меня нет возможности подробно развить здесь свою идею, я думаю, что было бы правильно и полезно рассматривать базовые инстинктоидные потребности и метапотребности как **права**, а не только как потребности. Это логически вытекает из признания того, что человек имеет право быть человеком в том же смысле, в котором кошка имеет право быть кошкой. Удовлетворение названных потребностей необходимо, чтобы быть человеком в полном смысле слова, и поэтому они могут считаться естественными правами.

Иерархия потребностей и метапотребностей пригодилась мне и в другом случае. Я обнаружил, что она является своего рода шведским столом, где люди могут выбрать то, что им по вкусу, и взять столько, сколько им хочется. Нужно отметить, что при вынесении суждений о мотивации поведения личности нельзя забывать и об индивидуальности того, кто выносит суждение. Ведь это он **выбирает** тип мотивации, которой, по его мнению, определяется поведение, например, в зависимости от свойственного ему в целом оптимизма или пессимизма. И мне кажется, что вторая установка сегодня куда более распространена, до такой степени распространена, что я нахожу полезным назвать данный феномен «занижением уровня мотивации». Говоря коротко, это склонность предпочитать при поиске объяснения потребности низшего уровня потребностям среднего уровня, а потребности среднего уровня — потребностям высшего уровня. Сугубо материалистическая мотивация предпочитается социальной, или метамотивации, или же комбинации трех названных типов. Это своего рода девальвация человеческой натуры, представляющая собой некое подобие паранойи, с которой мне приходится часто сталкиваться, но которая, насколько мне известно, не описана до сих пор надлежащим образом. Полагаю, что любая полная теория мотивации должна включать и эту переменную.

У меня нет никаких сомнений в том, что историку будет несложно найти в различных культурах и в разных эпохах множество примеров склонности к занижению или завышению мотивации человека. В то время как я пишу эти строки, наша культура обнаруживает очевидную склонность к повсеместному занижению. С целью истолкования мотивации мы явно злоупотребляем низшими потребностями, при этом недооценивая высшие и метапотребности. Я считаю, что такая тенденция сложилась скорее на основании предрассудков, чем данных, полученных эмпирическим путем. Я считаю, что высшие и метапотребности имеют куда более определяющее значение, чем полагают сами мои испытуемые, и уж тем более чем допускают нынешние интеллектуалы. Разумеется, этот вопрос носит эмпирический и научный характер, и важность его слишком велика, чтобы отдавать его на откуп отдельным группировкам.

К главе 5 о теории удовлетворения я добавил раздел о патологии удовлетворения. Разумеется, пятнадцать—двадцать лет назад мы не были готовы к тому, что

патология может быть следствием достижения того, что некто **пытался** достичь, и что, казалось бы, должно принести счастье. Оскар Уайльд научил нас остерегаться наших желаний — поскольку осуществление наших желаний может привести к трагедии. Это возможно на любом уровне мотивации, будь то материальный, межличностный или трансцендентальный.

Это неожиданное открытие дает нам возможность сделать вывод о том, что удовлетворение базовых потребностей само по себе еще не создает системы ценностей, на которые можно опереться и в которые можно верить. Мы поняли, что, возможными последствиями удовлетворения базовых потребностей могут быть скука, отсутствие цели, моральное разложение. Судя по всему, наилучшим образом мы функционируем, когда стремимся к чему-то, чего нам недостает, когда мы желаем чего-то, чего не имеем, и когда мы мобилизуем наши силы, стремясь к удовлетворению этого желания. Удовлетворение как таковое, оказывается, совсем не обязательно является безусловной гарантией счастья и довольства. Это спорное состояние, оно не только решает проблемы, но и вызывает их.

Данное открытие означает, что для многих людей **единственным** определением жизни, наполненной смыслом, которое они могут себе представить, является следующее: «не иметь чего-то важного и стремиться обрести это». Но мы знаем, что самоактуализирующиеся люди, даже если уже удовлетворены все их базовые потребности, находят жизнь наполненной даже **более** глубоким смыслом, поскольку они могут жить, так сказать, в царстве Бытия. Поэтому расхожую заурядную философию содержательной жизни можно назвать ошибочной, или, по меньшей мере, незрелой.

Весьма важным для меня было постепенное осмысление того, что я назвал «теорией жалоб». Попытаюсь сформулировать ее в нескольких словах: то, что я наблюдал при удовлетворении потребностей, вело лишь к временному счастью, которое в свою очередь сменялось новой и (как можно было предвидеть) более глубокой неудовлетворенностью. Похоже, надежда человека на вечное счастье неосуществима. Разумеется, счастье приходит, оно достижимо и реально. Но, похоже, нам придется смириться со свойственной ему мимолетностью, особенно если нас влекут наиболее глубокие его проявления. Пиковые переживания непродолжительны, они не **могут** быть продолжительными. Глубокое счастье преходяще, оно не постоянно.

Но это означает пересмотр теории счастья, которой мы руководствовались в течение трех тысячелетий и которая определяла наши представления о райском блаженстве, об Эдеме, о хорошей жизни, о подобающем обществе, о хорошем человеке. Наши истории о любви имели традиционный конец: «И с тех пор они жили счастливо». Такой же конец был у наших теорий о социальном совершенстве и социальной революции. Так же мы с увлечением восприняли весьма ощутимые, хотя и ограниченные, усовершенствования нашего общества и впоследствии были разочарованы. Мы так же безоглядно отдавались преимуществам профсоюзного движения, борьбе за избирательные права женщин, прямым выборам сенаторов, дифференцированному подоходному налогу и многим другим улучшениям, которые мы вносили, например, в качестве поправок к конституции. Каждая из них сулила нам золотой век, вечное счастье, окончательное решение всех проблем. Результатом же было крушение иллюзий. Но крушение иллюзий означает, что

иллюзии были. И это дает ясно понять, что с нашей стороны вполне разумно надеяться на улучшения. Но совсем не разумно с нашей стороны полагать, что совершенство, которое должно наступить, обойдет нас стороной или что вечное счастье все же настанет.

Я должен обратить внимание также на то, что практически никто не замечает очевидного: блага, которые мы уже имеем, становятся для нас само собой разумеющимися, мы забываем о них, перестаем сознавать их и, в конце концов, перестаем их ценить, — по крайней мере, до тех пор, пока не лишимся их. Например, в то время как я пишу это предисловие в январе 1970 г., характерной чертой американской культуры является то, что несомненный прогресс и успехи, за которые мы боролись и которые были достигнуты в течение 150 лет, попросту отбрасываются многими неразумными и поверхностными людьми как сплошной обман, как что-то не представляющее больше никакой ценности, как то, за что не стоить бороться и что не стоит защищать или ценить лишь по той причине, что общество пока еще не совершенно.

Сегодняшняя борьба за уравнивание женщин в правах с мужчинами может служить одним из примеров (я мог бы привести десятки подобных), который иллюстрирует этот сложный, но важный момент и который показывает, сколь многим людям свойственно мыслить дихотомическим и противоречивым образом в противовес иерархическому и целостному мышлению. Вообще можно сказать, что сегодня в нашей культуре мечтой юной девушки, мечтой, за пределы которой она не в состоянии заглянуть, чаще всего является мечта о мужчине, который полюбит ее, даст ей дом и подарит ребенка. В своих фантазиях она представляет, что с тех пор она будет жить счастливо. Но на самом деле не имеет никакого значения то, насколько страстно кто-то желает иметь дом, или ребенка, или любимого, потому что рано или поздно он может пресытиться этими благами, начнет воспринимать их как нечто само собой разумеющееся и потеряет покой и довольство, как будто ему чего-то недостает, как будто ему нужно нечто большее. Распространенная ошибка в этом случае — обрушиться на дом, ребенка, мужа как на то, что обмануло тебя, или то, что поймало и поработило тебя, а затем возжелать высших потребностей и высшего удовлетворения тем или иным путем, например профессиональной деятельности, или свободы путешествовать, или личной автономии и т. п. Центральная идея «теории жалоб» и «Иерархически-интегрирующей теории потребностей» состоит в том, что представление о перечисленном как о взаимоисключающих альтернативах является незрелым и неблагоразумным. Куда лучше рассматривать неудовлетворенную женщину как человека, который стремится сохранить все, что уже имеет, и при этом — как и профсоюзные деятели — просто желает **большего**! То есть ей хочется сохранить все блага, которые у нее есть, и получить что-то сверх этого. Но и здесь может оказаться, что мы опять не усвоим этого вечного урока, потому что когда все, чего жаждет эта женщина, будь то карьера или что-либо иное, будет достигнуто, все повторится вновь. После периода счастья, радостного волнения и ощущения полноты жизни неизбежно придет восприятие достигнутого как само собой разумеющегося и возникнет беспокойство, неудовлетворенность и желание **большего**!

Я предлагаю задуматься о том, что если бы мы в полной мере осознали эти человеческие черты, если бы мы могли отказаться от мечты о постоянном и непрерывном

счастье, если бы мы смирились с тем, что состояние радостного возбуждения всегда будет для нас мимолетным, а затем неизбежно придет неудовлетворенность и желание большего, то, возможно, мы сумели бы научить всех людей тому, что самоактуализирующиеся люди делают автоматически, а именно уметь не забывать о тех благах, которые у тебя есть, быть благодарным за них и не попадаться в ловушку необходимости делать выбор. Для женщины существует возможность обладать всем, что дает полноту жизни именно женщине (быть любимой, иметь дом, иметь ребенка), и лишь **потом**, не отказываясь от всего того, что уже достигнуто, идти дальше, за пределы того, что свойственно лишь женщине, к общечеловеческому, к тому, что объединяет ее с мужчиной, например к свободному развитию ее интеллекта, всех способностей, которыми она обладает, ее уникального таланта, ее самореализации.

Центральная установка главы 6, «Инстинктоидная природа базовых потребностей» подверглась существенным изменениям. Значительный прогресс генетики, который имел место в течение последних десяти лет, заставляет нас признать, что определяющая роль генов куда более важна, чем мы полагали пятнадцать лет назад. Я считаю, что для психологов важнейшие из открытий те, которые касаются того, что происходит с *X* и *Y* хромосомами: удвоение, утроение, потеря и т. д.

Глава 9 «Является ли деструктивность инстинктоидной?» также претерпела значительные изменения в связи с упомянутыми открытиями.

Возможно, названные открытия генетики помогут сделать мою точку зрения более четкой и понятной, чем она была раньше. Сегодня споры о роли наследственности и окружающей среды носят почти такой же упрощенческий характер, как и на протяжении прошедших пятнадцати лет. До сих пор продолжают сменять друг друга, с одной стороны, упрощенная теория инстинктов, исключительно инстинктов того рода, который присущ животным, а с другой — полный отказ принять во внимание инстинктивную составляющую, отдавшись всецело теории о решающей роли окружающей среды в формировании личности. Нетрудно опровергнуть обе позиции, причем, по-моему, несостоятельность их настолько очевидна, что их можно назвать просто нелепыми. Этим двум противоположным позициям противопоставлена теория, представленная в главе 6 и в остальной части книги, которая формулирует третью точку зрения, а именно: у человеческих особей сохранились **очень слабые** следы инстинктов, которые уже нельзя назвать инстинктами в полном смысле слова, применимом к животным. Эти следы инстинктов и инстинктоидные склонности так слабы, что культура и научение с легкостью подавляют их, а следовательно, должны расцениваться как куда более влиятельные факторы. На самом деле, технику психоанализа и другие виды терапии, опирающейся на вскрытие причин, не говоря уже о «поисках идентификации», можно рассматривать как решение весьма трудной и деликатной задачи обнаружения того, что могут представлять собой наши остаточные инстинкты и инстинктивные склонности, под покровом научения, привычек и культуры. Одним словом, человек имеет биологическую сущность, однако она проявляется слабым, неуловимым образом, и нужны особые приемы, чтобы обнаружить и выявить ее; наше животное начало, наше происхождение мы проявляем субъективно, каждый по-своему.

Из этого следует вывод, что человеческая натура чрезвычайно податлива в том смысле, что культуре и окружающей среде нетрудно совершенно уничтожить или

уменьшить генетический потенциал, хотя они и не могут создать или хотя бы увеличить такой потенциал. И поскольку это касается общества, мне представляется, что это чрезвычайно сильный довод в пользу абсолютного равенства возможностей для каждого ребенка, который появляется на свет. Это также весомый довод в пользу хорошего общества, поскольку человеческий потенциал так легко растерять или разрушить в дурном окружении. Следует упомянуть и уже высказанное мнение о том, что **сам факт** принадлежности к человеческому роду дает человеку право быть человеком в полном смысле слова, т. е. реализовать весь имеющийся человеческий потенциал. **Быть** человеком — в смысле принадлежать от рождения к человеческому роду — должно означать также возможность **стать** человеком. С этой точки зрения младенец лишь потенциально является человеком, и ему предстоит развить у себя человеческие качества в обществе, культуре, семье.

В конце концов, такая точка зрения заставит нас куда более серьезно, чем сейчас, взглянуть не только на общность происхождения, но и на индивидуальные различия. Нам придется научиться воспринимать их иначе и представить, что они 1) очень пластичны, очень поверхностны, легко поддаются изменению, могут легко подавляться, при этом являясь причиной различных, едва уловимых патологий. Из этого вытекает сложная задача 2) попытаться обнаружить темперамент, конституцию, скрытые **наклонности** отдельной личности, чтобы она могла свободно развиваться в свойственной ей индивидуальной манере. Такая установка заставит психологов уделять больше внимания тому, к каким невидимым издержкам и страданиям ведет отрицание личных особенностей человека, причем эти последствия далеко не всегда осознанны или различимы извне. Это, в свою очередь, означает куда более внимательное отношение к рабочему понятию «надлежащее развитие» применительно к любому возрасту.

В заключение я должен отметить, что в принципе нам следует подготовиться к потрясающим последствиям, которые наступят, если мы перестанем ссылаться на социальную несправедливость. По мере того как мы будем придавать все меньшее значение социальной несправедливости, мы будем осознавать, что ее место занимает «биологическая несправедливость», определяющаяся тем, что дети рождаются на свет с различным генетическим потенциалом. И если мы придем к предоставлению всех возможностей для раскрытия потенциала каждого ребенка, это значит, что мы будем готовы принять и скромный потенциал. Кого винить в том, что ребенок родился с больным сердцем, или слабыми почками, или с неврологическими нарушениями? Если винить в этом следует только природу, как это отразится на чувстве собственного достоинства индивида, с которым «несправедливо» обошлась сама природа?

В этой главе, а также в других работах я ввел понятие «субъективной биологии». Я нахожу его очень полезным инструментом для наведения мостов между субъективным и объективным, феноменологическим и бихевиоральным. Я надеюсь, что открытие того, что можно и должно изучать собственную биологию интроспективно и субъективно, принесет пользу всем, и в особенности биологам.

Глава 9 о склонности к деструктивности подверглась существенной переработке. Я отнес это явление к более широкой категории психологии зла, надеясь показать в процессе тщательного анализа одного из проявлений зла, что с научной

и эмпирической точки зрения эта проблема в целом поддается решению. Отнесение ее к сфере компетенции эмпирической науки означает для меня, что мы, без сомнения, будем продвигаться все дальше в ее понимании, а это значит, что мы сможем с ней справиться.

Как нам известно, агрессия обусловлена как генетическими, так и культурными факторами. Кроме того, я считаю, что чрезвычайно важно разграничить здоровую и нездоровую агрессию.

Нельзя возложить вину за агрессию исключительно на общество или только на внутреннюю человеческую природу; так же очевидно и то, что зло не является всецело только социальным или единственно психологическим продуктом. Возможно, в силу очевидности этого факта, не стоило и говорить об этом, но очень многие сегодня не только верят в эти несостоятельные теории, но и действуют в соответствии с ними.

В главе 10 «Экспрессивная составляющая поведения» я представляю концепцию сдержанности Аполлона, т. е. надлежащей сдержанности, которая не угрожает удовлетворению, а, скорее, усиливает его. Эту концепцию я считаю чрезвычайно важной как для чисто теоретической психологии, так и для прикладной. Она дала мне возможность установить различия между (нездоровой) импульсивностью и (здоровой) спонтанностью, разграничение, потребность в котором сегодня ощущается очень остро, особенно молодежью и многими другими, кто склонен рассматривать **любой** вид сдержанности как непременное подавление и зло. Я полагаю, что такое проникновение в сущность вопроса поможет другим так же, как и мне.

Я не торопился применить это концептуальное средство для решения старых проблем свободы, этики, политики, счастья и т. п., но его актуальность и значимость, полагаю, будут очевидны любому, кто всерьез задумывался об этих проблемах. Психоаналитик заметит, что это решение в некоторой степени совпадает с фрейдистской интеграцией принципа удовольствия и принципа реальности. Осмысление черт их сходства и различия будет, как мне кажется, весьма полезным упражнением для теоретика психодинамики.

В главе 11, касающейся самоактуализации, я снял один из источников недоразумения, отнеся концепцию с полной определенностью к людям более старшего возраста. В соответствии с критериями, которые я использовал, самоактуализация не свойственна молодым людям. По крайней мере, в нашей культуре молодежь не обретает самоидентификации и автономии, у нее нет достаточного количества времени, ни чтобы обрести опыт прочных, надежных отношений любви, которые сменяют ее романтический период, ни, как правило, чтобы найти свое призвание, тот алтарь, на который человек готов принести все лучшее в себе. Они еще не выработали **собственную** систему ценностей, еще не имеют достаточного опыта (ответственности за других, трагедии, неудач, достижений, успеха), чтобы лишиться иллюзий о совершенстве и стать реалистами; они, как правило, еще не примирились со смертью; не научились набираться терпения; не имеют достаточного представления о зле в себе и других, чтобы уметь сострадать; у них не было времени расстаться с амбивалентностью по отношению к родителям и старшим, силе и авторитету; обычно они еще не обладают достаточными знаниями и образованием, позволяющими открыть путь к мудрости; в большинстве случаев им еще не хватает мужества быть непопулярными, не стыдиться быть открыто добродетельными и т. д.

В любом случае, предпочтительной психологической стратегией является разграничение концепции зрелой, являющейся человеком в полном смысле слова, самоактуализирующейся личности, реализовавшей свой человеческий потенциал, и концепции здоровья применительно к **любой** возрастной категории. Эта стратегия приводит к «надлежащему развитию по пути к самоактуализации», превращаясь в содержательную концепцию, которая может быть объектом исследования. Я провел достаточное количество исследований в студенческой среде, чтобы убедиться в том, что разграничение «здорового» и «нездорового» возможно. Мое личное впечатление состоит в том, что здоровые молодые люди и девушки стремятся продолжать развиваться, быть привлекательными и внушать симпатию и даже любовь, они лишены злобы, втайне добры и настроены альтруистически (хотя очень стесняются этого), очень нежны наедине с теми старшими, которые этого заслуживают. Молодые люди не уверены в себе, еще не сформировались, они чувствуют себя неуютно, если в кругу равных себе остаются в меньшинстве (если их личное мнение и склонности более определенны, непреклонны и метамотивированы, т. е. они более добродетельны, по сравнению со средним уровнем). Втайне они чувствуют неловкость от бессердечия, подлости и настроения толпы, которое столь часто обнаруживают в молодежи, и т. д.

Разумеется, я не знаю, неизбежно ли развитие данного синдрома на пути самоактуализации, которую я описал применительно к людям более зрелого возраста. Это смогут показать лишь более продолжительные исследования.

Я описал своих самоактуализирующихся испытуемых как людей, выходящих за рамки национальных стереотипов. Могу добавить, что они переступают и пределы классовых и кастовых различий. Этот вывод основывается на моем опыте, несмотря на то, что априори я предполагал, что достаток и высокое социальное положение делают самоактуализацию более вероятной.

Другой вопрос, которого я не предвидел в первом варианте своей рукописи, таков: способны ли эти люди сосуществовать только с «хорошими» людьми и в хорошем мире? Мое ретроспективное впечатление, которое, разумеется, еще следует проверить, состоит в том, что самоактуализирующиеся люди **гибки** по существу и способны реалистически подойти и адаптироваться к любому человеку и любому окружению. Полагаю, что с хорошими людьми они готовы обращаться **как** с хорошими людьми, в то время как с дурными людьми они способны обходиться **как** с дурными людьми.

Еще одно дополнение к описанию самоактуализирующихся людей возникло при моем изучении «жалоб» и широко распространенной тенденции недооценивать то, что мы уже имеем по части удовлетворения потребностей, или даже полностью пренебрегать достигнутым и сбрасывать его со счетов. Самоактуализирующиеся личности относительно свободны от этого бездонного источника человеческих несчастий. Одним словом, они умеют испытывать «благодарность». Наслаждение дарованными им благами остается сознательным. Чудо остается чудом, даже если оно повторяется вновь и вновь. Осознание незаслуженной удачи, беспричинной благосклонности остается для них залогом непреходящей ценности жизни, которая никогда не утратит своей новизны.

К моему великому облегчению, я должен признать, что мое исследование самоактуализирующихся личностей было по-настоящему результативным. В конце

концов, оно представляло собой грандиозную авантюру, неотступное следование интуитивному убеждению, а затем и вызов, брошенный базовым канонам научного метода и философского критицизма. А ведь это, в конечном счете, были принципы, в которые сам я верил и которых сам придерживался, и я очень хорошо понимал, по какому тонкому льду я иду. Таким образом, мои изыскания проводились на фоне борьбы мнений и внутренних сомнений.

В течение нескольких последних десятилетий было собрано достаточно подтверждений (см. раздел «Библиография»), позволяющих забыть о сомнениях такого рода. Но я отдаю себе отчет в том, что эти базовые методологические и теоретические проблемы все еще стоят перед нами. Проделанная работа — это только начало. Теперь мы готовы к куда более объективным, всеобщим и беспристрастным методам совместной работы по подбору самоактуализирующихся индивидов для изучения. Намечается работа в области кросс-культурных исследований. Единственный путь получить действительно удовлетворительные доказательства — последовательное наблюдение за человеком, от колыбели и до могилы, по крайней мере, так это представляется мне. При этом совершенно необходимо обследование всего населения, помимо изучения тех индивидов, которых выбирал я. Я не думаю, что мы сможем когда-нибудь понять неискоренимые человеческие пороки, пока не исследуем «неисцелимые» грехи и слабости лучших представителей человечества более глубоко, чем это делал я.

Я убежден, что такие исследования внесут изменения в нашу философию науки, этики и ценностей, религии, труда, управления, межличностных отношений, общества и, возможно, в какие-то иные аспекты нашей жизни. Кроме того, я думаю, что нас ждут великие перемены в области социальной и образовательной, как только мы сможем научить нашу молодежь отказаться от ее оторванного от жизни стремления к безупречности, от предъявляемых ей к людям, обществу, преподавателям, родителям, политикам, браку, друзьям, организациям и т. п. требований быть совершенными, поскольку таковыми они не являются и не могут являться, — а совершенство — принадлежность лишь преходящих мгновений пиковых переживаний и совершенного слияния, и т. п. Такие упования, как нам уже известно даже при нашем несовершенном уровне знания, являются иллюзией, а следовательно, неизбежно и неумолимо порождают разочарование и сопровождающие его отвращение, гнев, депрессию и желание мести. Я считаю, что лозунг «Нирвана сию же минуту!» сам по себе один из основных источников зла. Если вы требуете совершенного лидера или совершенного общества, тем самым вы отказываетесь от выбора между лучшим и худшим. Если несовершенное считать злом, тогда все превратится во зло, поскольку все несовершенно. Я глубоко верю также и в то, что великой перспективой этих исследований будет открытие столь желанного нам источника знаний о человеческой натуре. Здесь содержится система ценностей, заменитель религии, источник утоления стремлений к идеалу, нормативная философия жизни, потребность в которой очевидно испытывают все люди, которой они жаждут и при отсутствии которой они становятся низкими и подлыми, заурядными и пустыми.

Психическое здоровье означает не только субъективное ощущение хорошего самочувствия, оно является правильным, подобающим и имеет реальные проявле-

ния. В этом смысле оно «лучше», чем болезнь, и представляет собой явление более высокого уровня по сравнению с ней. И дело не только в том, что здоровье правильно и подобающе, а в том, что оно более прозрачно, способно принять во внимание больше фактов и высших истин. А недостаток здоровья — это не только отвратительное самочувствие, но и род слепоты, когнитивной патологии, наряду с моральной и эмоциональной ущербностью. Кроме того, такое состояние уродует, наносит урон возможностям человека, снижая его способность действовать и добиваться успеха.

Здоровые люди существуют, несмотря на то что их не так много. Здоровье, продемонстрировавшее, что оно в принципе возможно, со всеми своими достоинствами — истиной, добротой, красотой и т. п. — достижимая реальность. Для тех, кто предпочитает быть зрячим, а не слепым, кто предпочитает хорошее самочувствие — плохому, цельность — ущербности, можно порекомендовать стремиться к психическому здоровью. Вспомните историю о маленькой девочке, которая на вопрос, почему доброта лучше, чем зло, ответила: «Потому что она приятная». Думаю, что мы можем пойти дальше: подобный подход может проиллюстрировать, что жизнь в «хорошем обществе» (братские отношения, взаимопомощь, теория *Y*[1]) «лучше», чем жизнь в обществе с законами джунглей (теория *X*, авторитарность, враждебность), как с точки зрения биологических, медицинских и ценных для выживания признаков по Дарвину, так и с точки зрения ценностей, связанных с развитием, как субъективных, так и объективных. Это верно и по отношению к удачному браку, настоящей дружбе, хорошим родителям. Они не только «желанны» (предпочитаемы, необходимы), но и в определенном смысле также «желательны». Я сознаю, что такая трактовка вопроса может создать ощутимые проблемы для профессиональных философов, но я не сомневаюсь, что они с ними справятся.

Свидетельства того, что прекрасные люди **могут** существовать и действительно существуют, хотя их и очень немного, и состоят из плоти и крови — достаточно, чтобы дать нам мужество, надежду и силы для дальнейшей борьбы, веры в себя и в возможность собственного развития. А надежда на человеческую натуру, какой бы сдержанной она ни была, поможет нам на пути к братству и состраданию.

Я решил не включать в книгу последнюю главу первого издания, «На пути к позитивной психологии», — то, что в 1954 г. было верно на 98 %, сегодня верно лишь на две трети. Сегодня позитивная психология, по крайней мере, существует, хотя и не очень широко распространена. Гуманистические направления в психологии, новые трансцендентальные направления в психологии, экзистенциальная, роджерианская, эмпирическая, холистическая, ценностная психология — все они существуют и процветают, по крайней мере в Соединенных Штатах, хотя, к сожалению, не изучаются пока на большинстве психологических факультетов, вследствие чего заинтересованные студенты вынуждены специально разыскивать информацию по этим аспектам или же натыкаются на нее случайно. Читатель, который хотел бы получить представление о них, думаю, найдет подходящие сведения о людях, идеях и результатах исследований в различных книгах Мустакаса, Северина, Бюджен-

[1] Д. Мак-Грегор выделяет «теорию *x*», представляющую традиционный подход к управлению, и «теорию *y*», разработанную им самим. — *Прим. науч. ред.*

таля, Сутича и Вича. За адресами соответствующих учебных заведений, журналов, обществ я рекомендую вам обратиться к «Эвпсихической сети», приложению к моей книге «К психологии Бытия» (*Toward a Psychology of Being*).

Неутомимым аспирантам я порекомендовал бы все же последнюю главу 1-го издания, которое, скорей всего, есть в большинстве университетских библиотек. По тем же соображениям рекомендую также мою книгу «Психология науки» (*Psychology of Science*). Тем, кто намерен заняться этими вопросами всерьез и продолжать работу над ними, прекрасно подойдет книга *Personal Knowledge*, написанная Полани.

Настоящее переработанное издание является примером все более решительного отказа от традиционной, свободной от ценностных установок науки или, точнее, от тщетных усилий получить науку, свободную от ценностных установок. Это более открытое и более уверенное провозглашение науки поиском, стимулируемым ценностными установками, который ведется учеными, ориентированными на определенные ценности. И они, по моему убеждению, способны открыть подлинные важнейшие ценности, присущие всему человеческому роду, в самой природе человека.

Некоторые воспримут сказанное как нападки на науку, которую они любят и почитают и к которой я отношусь точно так же. Признаю, что их опасения имеют достаточные основания. Многие, особенно те, кто работает в общественных науках, единственной мыслимой альтернативой науке, свободной от ценностной ориентации, считают полный политический заказ (интерпретация, основанная на недостаточной информированности) и рассматривают эти два пути как взаимоисключающие. Тот, кто избирает один из них, по их мнению, отвергает другой.

Такой дихотомический взгляд поверхностный и незрелый, что немедленно подтверждается одним простым обстоятельством — даже если вы сражаетесь с врагом или занимаетесь политическими интригами, лучше начинать со сбора всей необходимой информации.

Но оставляя в стороне эти обреченные на провал нелепости и обращаясь к этому очень серьезному вопросу на самом высоком из доступных нам уровне, я верю, что можно доказать, что надлежащий энтузиазм (стремление делать добро, помочь человечеству, сделать этот мир лучше) вполне совместим с научной объективностью и в действительности способствует созданию лучшей, более глубокой науки с куда более широкой сферой компетенции, чем та, которой она обладает сейчас, когда пытается сохранить нейтралитет по отношению к ценностям (оставляя неученым выносить о них суждения по своему произволу, не опираясь на факты). Этого можно достичь благодаря просто более широкому пониманию объективности, которая включает не только «знания наблюдателя» (невмешательство, не включенное наблюдение, знание о чем-то, знание извне), но также знание, основанное на опыте, и то, что я назвал бы знанием-любовью или даосистским знанием.

Простая модель даосистской объективности проистекает из феноменологии бескорыстной любви и восхищения существом другого человека (Б-любовь — *B-love*). Например, любовь к ребенку, другу, профессии или даже к «проблеме» или направлению в науке может быть столь совершенной и принимающей, что она перестает докучать и мешать; говоря иначе, объект любят таким, какой он есть, не стремясь изменить его или сделать лучше. Так, принимая целиком, можно лю-

бить ребенка, давая ему возможность стать тем, кем ему назначено стать. Но — и это центральный момент моих рассуждений — **точно так же** можно любить истину. Можно любить ее настолько, чтобы доверять и ее **становлению**. Ведь можно любить ребенка, который еще не появился на свет, и, затаив дыхание, с великим счастьем узнать, каков же он, и полюбить его таким. Планы, которые априори строятся относительно ребенка, честолюбивые замыслы в связи с ним, уготованные для него роли, даже надежды на то, что он станет тем или иным, — все это не даосистский подход. Все это — притязания на то, чтобы ребенок стал таким, каким, по уже сложившемуся мнению родителей, он **должен** стать. Такой ребенок рождается в невидимой смирительной рубашке.

Подобным образом можно любить и истину, которая должна родиться, доверять ей и восхищаться, когда ее природа откроет себя. Можно верить в то, что незамутненная, неподдельная, непринужденная, появившаяся естественным путем истина будет прекраснее, чище, **вернее**, чем та же истина, которую мы вынудили соответствовать нашим ожиданиям, надеждам или планам или сиюминутным политическим нуждам. Истина тоже может родиться в «невидимой смирительной рубашке».

Надлежащий энтузиазм **может** быть понят неправильно и **может** исказить будущую истину преждевременными притязаниями, и я боюсь, что некоторые ученые делают именно это, в попытках отказаться от науки ради политики. Но этот путь не является неизбежным для более даосистски настроенного ученого, который способен настолько любить истину, еще не появившуюся на свет, чтобы полагать, что она будет непревзойденной, и поэтому позволяет ей быть такой, именно в силу своего энтузиазма.

Я глубоко верю в следующее: чем безупречнее истина и чем менее пагубное влияние оказали на нее доктринеры, у которых заранее есть свое мнение по всем вопросам, тем благотворнее она для будущего человечества. Я верю, что миру куда нужнее истина будущего, чем политические убеждения, которых я придерживаюсь сегодня. Я больше верю в будущие знания, чем в те, которыми обладаю на сегодняшний день.

Это гуманистически-научная трактовка слов: «не моя, но Твоя воля да свершится». Моя тревога за человечество и надежды на него, моя готовность делать добро, мое желание мира и братства, мой надлежащий энтузиазм — все это, как мне кажется, сослужит наилучшую службу, если я останусь смиренно открытым истине, объективным и бескорыстным в даосистском понимании отказа от вынесения преждевременного приговора истине или легкомысленных экспериментов с ней и если я буду и дальше верить в то, что чем больше я буду знать, тем полезнее я смогу стать.

Как в этой книге, так и во многих более поздних публикациях я неоднократно высказывал предположение о том, что реализация действительного потенциала личности определяется присутствием удовлетворяющих основные потребности родителей и других людей, а также теми факторами, которые сегодня называют «экологическими», а также «здоровьем» культуры или его отсутствием, ситуацией в мире и т. д. Развитие в направлении самоактуализации и полного развития человеческих качеств становится возможным при наличии сложной иерархиче-

2 Зак № 5791

ской системы «надлежащих предпосылок». Эти физические, химические, биологические, межличностные, культурные условия очень важны для личности; они удовлетворяют или не удовлетворяют ее основные и настоятельные потребности и «права», которые позволяют ей стать достаточно сильной, достаточно полноценной личностью, чтобы обрести власть над своей судьбой.

При изучении этих условий мы сталкиваемся с одним огорчительным фактом: очень легко разрушить или подавить потенциал человека настолько, что полноценная личность покажется нам чем-то вроде чуда, таким неправдоподобным случаем, который повергает в трепет. Но при этом воодушевляет то, что самоактуализирующиеся люди тем не менее существуют, а следовательно, можно справиться со всеми испытаниями и выйти победителем.

Здесь исследователь наверняка попадет под перекрестный огонь обвинений в отношении как межличностных связей, так и внутреннего состояния души, в том, что он излишне «оптимистичен» или «пессимистичен», в зависимости от того, на чем он сосредоточил свое внимание в настоящий момент. Помимо этого, его будут обвинять, с одной стороны, в том, что он сторонник теории о наследственном характере индивидуальных свойств личности, а с другой стороны, в том, что он сторонник решающей роли окружающей среды. Политические группировки непременно постараются наклеить на него тот или иной ярлык, в зависимости от содержания газетных заголовков на текущий момент.

Ученый, безусловно, устоит перед всеми этими выпадами, стремлением к дихотомии и желанием наклеить ярлык и будет продолжать мыслить на свойственном ему уровне и всецело отдавать себе отчет в том, как много факторов действуют одновременно. Он будет делать все возможное, чтобы принять во внимание все данные, группируя их с той четкостью, на которую он способен, исходя из собственных желаний, надежд и опасений. Теперь уже совершенно понятно, что эти проблемы — что такое подобающая личность и что представляет собой хорошее общество — несомненно находятся в сфере компетенции эмпирической науки и что у нас есть все основания надеяться на прогресс знания в этих направлениях.

Эта книга в большей степени занимается первой проблемой — полноценной личностью, и лишь во вторую очередь второй проблемой — в каком обществе возможно ее появление. Я очень много написал по этому вопросу после 1954 г., когда впервые появилась эта книга, но воздержался от попыток включить эти данные в исправленное издание. Вместо этого я отсылаю читателя к некоторым из моих работ по данному предмету, а также настаиваю на необходимости ознакомиться с богатой литературой по исследованиям нормативной социальной психологии (называемой по-разному: организационным развитием, теорией организации, теорией управления и т. д.). Эти теории, описания отдельных случаев и исследований, по моему мнению, глубоки и основательны, и предлагают реальную альтернативу вариациям на тему теории марксизма, теорий демократии и авторитаризма и прочим существующим разновидностям социальной философии. Я не перестаю удивляться, что психологи упоминают лишь некоторых известных в этой сфере деятелей. Во всяком случае, любой, кто пожелает серьезно подойти к теории самоактуализации, должен столь же серьезно отнестись к этому новому направлению социальной психологии. Если бы я должен был выбрать один-единственный жур-

нал, чтобы порекомендовать его тому, кто хочет быть в курсе современного состояния этой области науки, я назвал бы *Journal of Applied Behavioral Sciences*, несмотря на его не относящееся к делу название.

В заключение я хотел бы отметить, что эта книга — очередной шаг на пути к гуманистической психологии или к тому, что получило название третьей силы. Гуманистическая психология, еще не сформировавшаяся с научной точки зрения, тем не менее уже открыла двери изучению всех тех психологических феноменов, которые можно назвать трансцендентными или трансперсональными; это явления, изучению которых препятствовали философские ограничения, присущие бихевиоризму и фрейдизму. В число таких феноменов я включаю не только высшие и более совершенные состояния сознания и личности, такие как трансцендентный материализм, верхние пределы Эго, готовые расчленить друг друга на элементарные частицы антагонистические позиции (*atomistic-splitting-divisive-adversary attitudes*), и т. д., но также и концепцию ценностей (вечных истин) как части Эго в более широком смысле. В новом журнале *Journal of Transpersonal Psychology* уже появились публикации на эти темы.

Теперь уже можно начинать **размышлять** о сверхчеловеческом, о психологии и философии, которые больше не ограничиваются только родом человеческим как таковым. Все это еще впереди.

А Г М.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Влияние Абрахама Маслоу

Роберт Фрэйгер

> Никому не удастся сделать разумный жизненный выбор, если он не осмеливается каждую минуту своей жизни прислушиваться к себе, к собственному «Я».
>
> *Абрахам Г. Маслоу*
>
> *The Farther Reaches of Human Nature, 1971*

Введение

Абрахам Маслоу был человеком, которому достало смелости для того, чтобы внимательно прислушиваться к самому себе и к своей непоколебимой вере в позитивный потенциал человеческого рода. Его называли пионером, провидцем, философом науки и оптимистом. Он был одним из передовых представителей гуманистической «третьей силы» в психологии, и книга «Мотивация и эмоция», впервые опубликованная в 1954 г., представляет поставленные им важные вопросы и ранние исследования в области психологии человека. Идеи, сформулированные в книге *Motivation and Personality*, составляют основу дела, которому Маслоу посвятил свою жизнь. Эта книга имела огромное влияние на формирование позитивного и целостного взгляда на человеческую природу. Она по-прежнему остается уникальным в своем роде и революционным произведением, влияние которого непреходяще, о чем свидетельствуют современные тенденции развития психологии, просвещения, бизнеса и культуры. Во многих областях исследований все большее внимание уделяется проблемам самоактуализации, ценностей, выбора и развитию более целостного представления о личности.

Влияние Маслоу

В юбилейном выпуске, посвященном 50-й годовщине журнала *Esquire*, были помещены статьи о наиболее выдающихся американцах середины XX в. По мнению редакции журнала, Маслоу — один из наиболее влиятельных психологов, а также один из тех, кто внес самый значительный вклад в развитие современных взглядов на природу человека. Джордж Леонард сказал о нем:

> Он писал без мрачного великолепия Фрейда, или мудреного изящества Эрика Эриксона, или элегантной четкости Б. Ф. Скиннера. Он не был блестящим оратором; в молодости он был так застенчив, что с трудом мог заставить себя выступить перед аудиторией... Направление психологии, созданное им, не заняло господствующего поло-

жения в колледжах и университетах. Он умер в 1970 году, но его подробная биография до сих пор не написана.

И все же Абрахам Маслоу сделал для изменения представлений о человеческой природе и возможностях человека больше, чем любой другой американский психолог за последние полвека. Его влияние, как непосредственное, так и косвенное, продолжает расти, в особенности в сферах, касающихся здоровья, просвещения, теории управления и личной и социальной судьбы миллионов американцев (Leonard, 1983, р. 326).

Когда Маслоу начинал свою карьеру, в психологии существовало всего два авторитетных направления: экспериментальный бихевиористский подход и клинический психоаналитический подход. Маслоу было недостаточно этих двух моделей. «В общем... я полагаю, будет справедливо сказать, что человеческая история представляет собой данные о том, каким образом подрывался авторитет человеческой натуры. Высшие возможности человеческой натуры практически всегда недооценивались» (1971, р. 7).

В ходе своего духовного развития Маслоу стремился уравновесить эту недооценку новаторскими исследованиями возможностей человеческого развития и совершенствования. Он сыграл определяющую роль в появлении двух значительных новых течений в психологии: гуманистического и трансперсонального. Оба они исследуют человеческую природу во всей ее полноте, сложности и богатстве, не ограничивая поведения человека рамками механистической или патологической моделей.

Основная заслуга Маслоу состояла в его умении формулировать важнейшие вопросы. Он поставил перед психологией вопросы, основные для каждого из нас: Что значить быть хорошим человеком? На что способен человек? Что делает человека счастливым, творческим, удовлетворенным? Как определить, полностью ли реализовала себя личность, если мы не знаем, каковы ее потенциальные возможности? Как преодолеть незрелость и неуверенность детства и при каких условиях это можно сделать? Как создать всеобъемлющую модель человеческой натуры, с учетом нашего исключительного потенциала, не упустив из поля зрения неразумное начало и несовершенство, которые тоже есть в нас? Какова мотивация психологически здоровой личности?

Является ли самоактуализирующаяся личность вернейшим представлением о том, что в действительности представляет собой человеческая натура? Это один из тех великих вопросов, на которые лишь глупцы и фантазеры осмеливаются давать однозначные ответы. Самоактуализация, которую предлагает Маслоу, не просто психологический факт, но развитое представление о человеческой природе. В то время как другие остановились на эротизме, или силе интеграции личности, или реакции на стимул, представления Маслоу были связаны с гностической истиной и языческой радостью (Lowry, 1973, р. 50).

Творческий характер вопросов, которые ставил Маслоу, по-прежнему стимулирует стремление проникнуть в суть человеческой природы и способствует продолжению исследований.

Маслоу посвятил свою жизнь изучению людей, которых он считал психологически здоровыми: «Несомненно, самоактуализирующиеся люди, те, кто достиг

высокого уровня развития, здоровья и самореализации, могут научить нас столь многому, что иногда они кажутся людьми иной породы» (Maslow, 1968, p. 71).

Он обнаружил, что люди, которые здоровы, действуют иначе, чем люди, которым чего-то недостает. Маслоу назвал этот новый подход «психология Бытия» (*Being-psychology*). Он открыл, что фактором мотивации для самоактуализирующихся людей являются «ценности Бытия» (*Being-values*). Это ценности, которые здоровые люди вырабатывают для себя естественным образом и которые не навязываются религией или культурой. Маслоу утверждает, что «мы подошли к такому моменту нашей биологической истории, когда сами начинаем нести ответственность за свою эволюцию. Мы начинаем сами развивать себя. Эволюция означает отбор, следовательно, выбор и принятие решения, а значит, оценку» (1971, p. 11). Ценности, которые важны для самоактуализирующихся людей, включают истину, креативность, красоту, доброту, целостность, любовь к жизни, уникальность, справедливость, непритязательность и самодостаточность.

В процессе изучения человеческой натуры Маслоу пришел ко многим умозаключениям, включая следующие важнейшие идеи.

1. Людям свойственно стремиться к более высоким уровням здоровья, творчества, самореализации.
2. Неврозы могут рассматриваться как блокировка стремления к самоактуализации.
3. Постепенное развитие синергетического общества естественный и необходимый процесс. Это общество, в котором все индивидуумы могут достичь высокого уровня личного развития, не ограничивая свободу друг друга.
4. Эффективность бизнеса и личное развитие не являются несовместимыми. В действительности процесс самоактуализации приводит к повышению производительности каждого индивида.

В 1968 г. Маслоу высказал мнение о том, что революция в психологии, инициатором которой он был, факт установленный. «Более того, это начало, которое найдет **применение**, в первую очередь в сфере образования, промышленности, религии, организации и управления, терапии и самоусовершенствовании...» (p. iii). И в самом деле, его работа — неотъемлемая часть основных направлений духовного развития этого столетия. Колин Уилсон в своей книге о Маслоу и современной психологии пишет:

> Первая половина XX в. прошла под знаком реакции на эпоху романтизма. В биологии господствовал закоснелый дарвинизм, в философии — различные виды позитивизма и рационализма, в науке — детерминизм. Представление о последнем иллюстрирует следующая идея: если бы мы могли создать гигантский компьютер и ввести в него все имеющиеся на сегодняшний день научные знания, этот компьютер мог бы определить будущее научных открытий.
>
> Первые психологи ограничивались попытками объяснить наши чувства и реакции с точки зрения механизма работы мозга, т. е. путем интерпретации механической картины деятельности разума. Представления Фрейда были в целом более «богатыми и непривычными», но они были глубоко пессимистическими взглядами на психическую

деятельность, которые Олдос Хаксли назвал «подвал с подвалом»... Маслоу был первым, кто приступил к созданию поистине всеобъемлющей психологии, которая, если так можно выразиться, простирается от подвала до чердака. Он принял клинические методы Фрейда, не принимая его философии... «Трансцендентные» побудительные мотивы — эстетические, творческие, религиозные — являются такой же базовой и неотъемлемой частью человеческой натуры, как стремление к лидерству или сексуальность. Если их универсальность менее очевидна, то это лишь потому, что немногие люди достигают того уровня, когда эти мотивы выступают на первый план.

Достижения Маслоу грандиозны. Как все оригинальные мыслители, он открыл новое видение мира (Wilson, 1972, p. 181–184).

На протяжении всей своей жизни Маслоу был интеллектуальным первопроходцем. Он все время шел по целине, заглядывая и в неведомые земли. Наряду с научными исследованиями он выдвигал интуитивные предположения и догадки. Он часто оставлял другим заниматься тщательным анализом и проверкой его теорий. Проблемы, поставленные Маслоу, по-прежнему ждут своего решения.

Краткая биография

Абрахам Г. Маслоу родился 1 апреля 1908 г. в Бруклине, в Нью-Йорке. Его родители были еврейскими иммигрантами из России. Отец, который еще молодым приехал в Соединенные Штаты из России, по профессии был бочаром. После того как он устроился на новом месте, он написал своей кузине в Россию, предложив ей приехать в Соединенные Штаты и выйти за него замуж. Она согласилась.

Маслоу был старшим из семерых детей. Он был чрезвычайно застенчивым, невротическим молодым человеком, подавленным, очень несчастным, ненавидящим себя и одиноким.

Учитывая мое детство, остается лишь удивляться тому, что я не болен психически. Я был маленьким еврейским мальчиком в нееврейском окружении. Что-то вроде первого негра в школе, где учатся только белые. Я был одинок и несчастен. Я вырос в библиотеках, среди книг, без друзей.

И мать, и отец были необразованными людьми. Отец хотел, чтобы я стал адвокатом...

В течение двух недель я ходил в юридическую школу. Потом однажды вечером я пришел домой к моему бедному отцу... и сказал ему, что не смогу стать адвокатом.

«Что ж, сынок, — сказал он. — Чего же ты хочешь?» Я сказал ему, что хочу учиться — изучать все. Он был необразованным человеком и не мог понять моей страсти к учебе, но он был хорошим человеком (Maslow, in Hall, 1968, p. 37).

Любовь Маслоу к учебе в сочетании с его мощным и неопытным интеллектом сделала его блестящим студентом. (Годы спустя его коэффициент интеллекта оценивался в 195 баллов, что было вторым по уровню результатом на то время). Маслоу исследовал богатую культурную жизнь Нью-Йорка и влюбился в классическую музыку и театр. Дважды в неделю он ходил на концерты в Карнеги-холл, а чтобы попасть в театр, даже торговал арахисом.

Маслоу был серьезно влюблен в свою кузину Берту. В 19 лет он набрался смелости и поцеловал ее. Он был изумлен и восхищен тем, что она не отвергла его.

Ответное признание со стороны Берты и ее любовь очень помогли Маслоу упрочить веру в себя. Год спустя они поженились.

В 1928 г. Маслоу перевелся в Университет штата Висконсин, где специализировался в области психологии. Здесь он получил основательную подготовку в области экспериментальных исследований у лучших в стране специалистов по экспериментальной психологии. Гарри Харлоу, знаменитый исследователь приматов, стал научным руководителем Маслоу. Харлоу был первым из ряда выдающихся ученых, обративших внимание на этого талантливого застенчивого молодого человека, которые учили, поддерживали, подкармливали его и помогали ему найти работу.

Первым местом работы Маслоу после получения докторской степени была должность ассистента-исследователя выдающегося бихевиориста Эдварда Торндайка. Потенциал бихевиоризма, воплощением которого была оптимистическая вера Джона Б. Уотсона в то, что научная психология может послужить для воспитания из любого человека кого угодно — «доктора, адвоката или индейского вождя», произвел впечатление на Маслоу. Однако в конце концов Маслоу осознал ограниченность строго бихевиористского подхода к жизни.

> Именно прекрасная программа Уотсона привела меня в психологию. Но ее роковая слабость состоит в том, что она хороша лишь для лаборатории и в лаборатории, вы можете надеть ее и снять ее как лабораторный халат... Она не создает представления о человеке, философии жизни, концепции человеческой натуры. Она не создает ориентиров для жизни, ценностей, выбора. Это лишь способ сбора данных о поведении, того, что вы можете видеть, осязать и слышать с помощью органов чувств.
>
> Но поведение человека иногда может представлять собой защиту, способ скрыть свои мысли и мотивы, так же как язык может служить для того, чтобы скрывать мысли и препятствовать коммуникации.
>
> Если дома вы будете обращаться со своими детьми так же, как вы обращаетесь с лабораторными животными, ваша жена выцарапает вам глаза. Моя жена сурово предостерегала меня против экспериментов на ее детях (Maslow, in Lowry, 1979, том II, p. 1059–1060).

Маслоу верил и в то, что фрейдистская теория внесла крупнейший вклад в понимание человека, в первую очередь в освещении ведущей роли сексуальности в поведении человека. В Колумбийском университете он вызвал полемику, проводя среди сотрудниц университета опросы, касающиеся их сексуальной жизни. Это было в 1936 г., когда исследование сексуальности было неслыханным делом. Возможно, именно Маслоу вдохновил Кинси на его работу, которая началась два года спустя. Маслоу обнаружил, что сексуальная активность связана со «стремлением к доминированию», чертой, изучением которой он занимался в лаборатории приматов Харлоу.

Маслоу получил должность профессора в Бруклинском колледже и преподавал там в течение 14 лет. Он зажигал своих студентов собственной любовью к знаниям и энтузиазмом в отношении к психологии. Многие студенты Бруклинского колледжа были из семей иммигрантов и в совершенно новой для них обстановке высшего учебного заведения чувствовали себя неловко. Маслоу был одним из немногих преподавателей, которых это беспокоило. Студенты были глубоко благо-

дарны ему за нежную заботу. Маслоу был одним из самых популярных преподавателей; он был известен как «Фрэнк Синатра Бруклинского колледжа».

Нью-Йорк был в то время одним из мировых интеллектуальных центров, он стал родным домом для многих блестящих европейских ученых, бежавших от преследований нацистов. В числе наставников Маслоу в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке были Альфред Адлер, Эрих Фромм, Карен Хорни и Маргарет Мид. Два других великих ученых стали не только учителями, но и близкими друзьями Маслоу: это были антрополог Рут Бенедикт и основатель гештальтпсихологии Макс Вертхаймер.

Маслоу до глубины души был восхищен Бенедикт и Вертхаймером. Они были не только блестящими, творческими, плодотворно работающими учеными, но и заботливыми, сердечными, зрелыми людьми. Он начал делать записи о них, стараясь понять, что сделало их такими удивительными людьми и блестящими учеными. Маслоу сопоставлял Бенедикт и Вертхаймера с Гитлером — как примеры лучшего и худшего в человечестве.

> Мои исследования самоактуализации не планировались как исследование и начинались не как исследование. Они начинались как попытка юного мыслящего человека понять двух своих учителей, необыкновенных людей, которых он любил и которыми восхищался. Это было своего рода поклонение высочайшему интеллекту. Мне мало было просто обожать их, я стремился понять, почему эти два человека так отличаются от обычных людей, которыми полон мир. Эти два человека были Рут Бенедикт и Макс Вертхаймер. Они были моими учителями с тех пор, как со степенью доктора философии я прибыл с Запада в Нью-Йорк, и они были самыми замечательными людьми. Казалось, что они не просто люди, а нечто большее. Мои исследования начались как донаучная деятельность. Я делал записи и заметки о Максе Вертхаймере и о Рут Бенедикт. Когда я пытался понять их, думать о них, писать о них в дневнике и делать заметки, в один прекрасный момент я понял, что два этих человека имеют нечто общее. Я говорю о типе личности, а не об индивидуальных чертах, которые несравнимы между собой. Это было совершенно потрясающе. Я пытался обнаружить тот же тип личности в другом месте, и находил его в другом месте, одну личность за другой (Maslow, 1971, p. 41).

В начале Второй мировой войны Маслоу был до слез растроган патриотическим парадом. Он решил оставить свою работу в области экспериментальных исследований, чтобы попытаться понять с точки зрения психологии причины ненависти, предубеждений и войны.

> Когда я смотрел на это, по моему лицу бежали слезы. Я почувствовал, что мы не поняли — ни Гитлера, ни немцев, ни Сталина, ни коммунистов. Мы не поняли никого из них. Я сознавал, что, если бы мы могли понять их, мы могли бы достичь результата...
>
> Я был слишком стар, чтобы пойти в армию. Именно в этот момент я осознал, что остаток своих дней я должен посвятить поискам психологии, которая будет служить миру...
>
> Я хотел доказать, что люди способны на нечто большее, чем ненависть и предубеждения.
>
> Я хотел заставить науку обратиться к проблемам, которыми занимаются не ученые — к религии, поэзии, ценностям, философии, искусству.
>
> Я начал эту работу, пытаясь понять великих людей, лучших представителей человечества (Maslow, in Hall, 1968, p. 54–55).

В 1951 г. Маслоу в конце концов оставил Бруклинский колледж, чтобы перебраться в недавно созданный университет Брандейса. Он стал первым деканом психологического факультета и был глубоко предан делу становления и развития университета. Маслоу прекратил работать там в 1969 г., за год до смерти. В течение этого периода он прорабатывал свои идеи, продолжая двигаться к всеобъемлющей теории природы человека. В 1962 г. совместно с группой видных коллег, в которую входили Ролло Мэй и Карл Роджерс, он содействовал основанию Ассоциации гуманистической психологии. Продолжая исследовать новые области человеческих возможностей, Маслоу также способствовал созданию *Journal of Transpersonal Psychology*. Он писал об этих двух направлениях в психологии:

> Должен признать, что я пришел к мысли о том, что гуманистическая тенденция в психологии — революция в самом подлинном, изначальном смысле этого слова, в том смысле, в котором совершили революцию Галилей, Дарвин, Эйнштейн и Маркс, т. е. переворот в образе мышления и восприятия, в представлениях о человеке и обществе, в концепциях этики и ценностей, в ориентирах для движения вперед.
>
> Эта Третья психология является одной из граней... новой жизненной философии, новой концепции человека, началом нового века в работе...
>
> Должен также сказать, что я считаю Гуманистическую третью силу в психологии промежуточным этапом, подготовкой к еще более «высокой» по уровню Четвертой психологии, трансперсональной, сверхчеловеческой, в центре внимания которой будут находиться скорее космические, чем человеческие потребности и интересы (Maslow, 1968, p. iii–iv).

Маслоу заинтересовался также миром бизнеса. Летом 1962 г. он начинает работать в качестве приглашенного специалиста в Нон-Линеар Системз, передовой калифорнийской компании в сфере высоких технологий. Маслоу обнаружил, что его теории актуальны для управления бизнесом и что в промышленности можно найти много самоактуализирующихся людей.

Он обнаружил, что многие из тех, кто достиг успеха в бизнесе, используют тот же позитивный подход к природе человека, в защиту которого он выступал в психологии. Он был рад увидеть, что руководители, которые относятся к своим подчиненным с доверием и уважением, способствуют созданию более благоприятной, продуктивной и творческой рабочей обстановки. Абстрактные теории Маслоу получили проверку и практическое подтверждение в условиях рыночной экономики.

> Меня вновь и вновь спрашивают, что привело меня в Нон-Линеар Системз... Одним из факторов было постепенное осознание того, что мои теории, главным образом теория мотивации, используются и проходят апробацию в первую очередь в условиях промышленной лаборатории, а не экспериментальной. Я чувствовал себя виноватым в том, что не мог себе представить, как можно проверить теорию мотивации и теорию самоактуализации в лаборатории. Они избавили меня от чувства вины и навсегда выпустили меня из лаборатории на свободу. Да и как могло быть иначе! Нон-Линеар Системз сама по себе — это огромная лаборатория и поле для масштабных экспериментов.
>
> Я отказался от упрощенного представления о том, что психология управления является лишь применением теоретической психологии. Теоретическая психология

могла бы многому научиться, исследуя настоящий, реальный процесс труда, а не наоборот. Психологию жизни следует проверять в лаборатории, которую предоставляет жизнь. Химическая лаборатория и эксперименты с пробирками — худший из подходов к исследованию человеческой жизни (Maslow, in Lowry, 1979, том I, p. 191).

В то лето в Калифорнии Маслоу открыл еще одну новую для него сторону жизни. Он и Берта ехали вдоль калифорнийского побережья, направляясь на отдых. Они продвигались куда медленнее, чем планировали. Уже в темноте они подъехали ближе к чему-то, что показалось им похожим на мотель. В старом доме они обнаружили группу людей, которые читали новую книгу Маслоу *Toward a Psychology of Being*.

Чету Маслоу убедили присоединиться к Эсаленовскому институту. Вскоре должен был открыться первый в мире центр развития. Майкл Мерфи, один из соучредителей, только что прочел новую книгу Маслоу и, преисполнившись энтузиазма, купил по экземпляру книги для всех сотрудников Эсаленовского института. Вскоре Маслоу и Мерфи стали друзьями, и идеи Маслоу оказали определяющее влияние на Эсаленовский институт и на все направление психологии по изучению потенциала человека.

Маслоу был слишком глубоким мыслителем, чтобы принять новые для себя представления об определяющей роли исключительно чувств и опыта в отношении человеческих возможностей. Спустя два года после основания Эсаленовского института он провел там свой первый семинар. Институт завоевал репутацию передового центра, предназначенного для проведения встреч со свободным и откровенным обменом мнениями, а также других форм напряженной и эмоционально насыщенной совместной работы. Маслоу проводил свое свободное время совершенно иначе, в основном предаваясь чисто интеллектуальным занятиям. Некоторые сотрудники Эсаленовского института, интересовавшиеся его идеями, принимали участие в проводимых им беседах и дискуссиях.

В ходе первой вечерней дискуссии, проводимой Маслоу, Фрицу Перлзу, основоположнику гештальт-терапии и *enfant terrible* Эсаленовского института, стало скучно от недостатка эмоционального напряжения. Медленно приближаясь к привлекательной женщине в противоположном от него углу аудитории, он начал монотонно повторять: «Ты — моя мать; я хочу к своей матери; ты моя мать». Вечернее заседание было сорвано. Расстроенный и оскорбленный, Маслоу покинул аудиторию. Характерно, что эту ночь он провел, закрывшись в своем домике и размышляя о некоторых отличиях его собственного подхода от той направленности в первую очередь на опыт, которая превалировала в Эсаленовском институте. В ту же ночь он набросал план знаменитой статьи о противопоставлении сдержанности Аполлона и импульсивности Диониса.

Несмотря на неоднозначность и революционность работы Маслоу, в 1967 г. он был избран президентом Американской психологической ассоциации. Коллеги Маслоу признали его влияние, несмотря на то что его теоретическое и методологическое новаторство вызывало их возражения.

В 1968 г. Маслоу получил грант, который позволил ему посвятить последние годы писательскому труду. Он оставил университет Брандейса и перебрался в Калифорнию, где скончался в 1970 г. от сердечного приступа.

Ниже приводится выдержка из его последней записи в дневнике, сделанной 7 мая 1970 г.

> Кто-то спросил меня... Как робкий юноша превратился в «бесстрашного» (на вид) лидера и оратора? Как случилось, что я стремился к откровенности, придерживался непопулярных взглядов, в то время как большинство вело себя иначе? Моим первым порывом было ответить: «Интеллектуальное развитие — всего лишь реалистический взгляд на вещи», но я удержался от такого ответа, потому что в отрыве от остального он был бы неправильным. «Добрая воля, сострадание *и* интеллектуальное развитие» — ответил я в конце концов. Кажется, я добавил еще, что многому научился у моих самоактуализирующихся испытуемых, и у их образа жизни, и у их метамотивации, которые теперь стали и *моими*. Поэтому я бурно реагирую на несправедливость, на подлость, на ложь, на искажение истины, на ненависть и жестокость, на упрощенческие ответы... Поэтому чувствую себя не заслуживающим уважения и испытываю чувство вины и стыда за свое малодушие, когда я недостаточно прям и откровенен. Поэтому, в определенном смысле, мне *приходится* быть таким.
>
> То, что нужно молодежи *и* мыслящим людям — как и всем остальным — это моральная цель, научная система ценностей, и образ жизни, и гуманистическая политика, наряду с теорией, фактами и т. д., изложенными четко и разумно... А значит, я *вновь* говорю себе: за работу! (Lowry, 1979, том II, p. 1309).

Литература

Hall M. H. (1968). A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today,* 35–37, 54–57.

International Study Project. (1972). *Abraham H. Maslow: A memorial volume.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

Leonard G. (1983, December). Abraham Maslow and the new self. *Esquire*, 326–336.

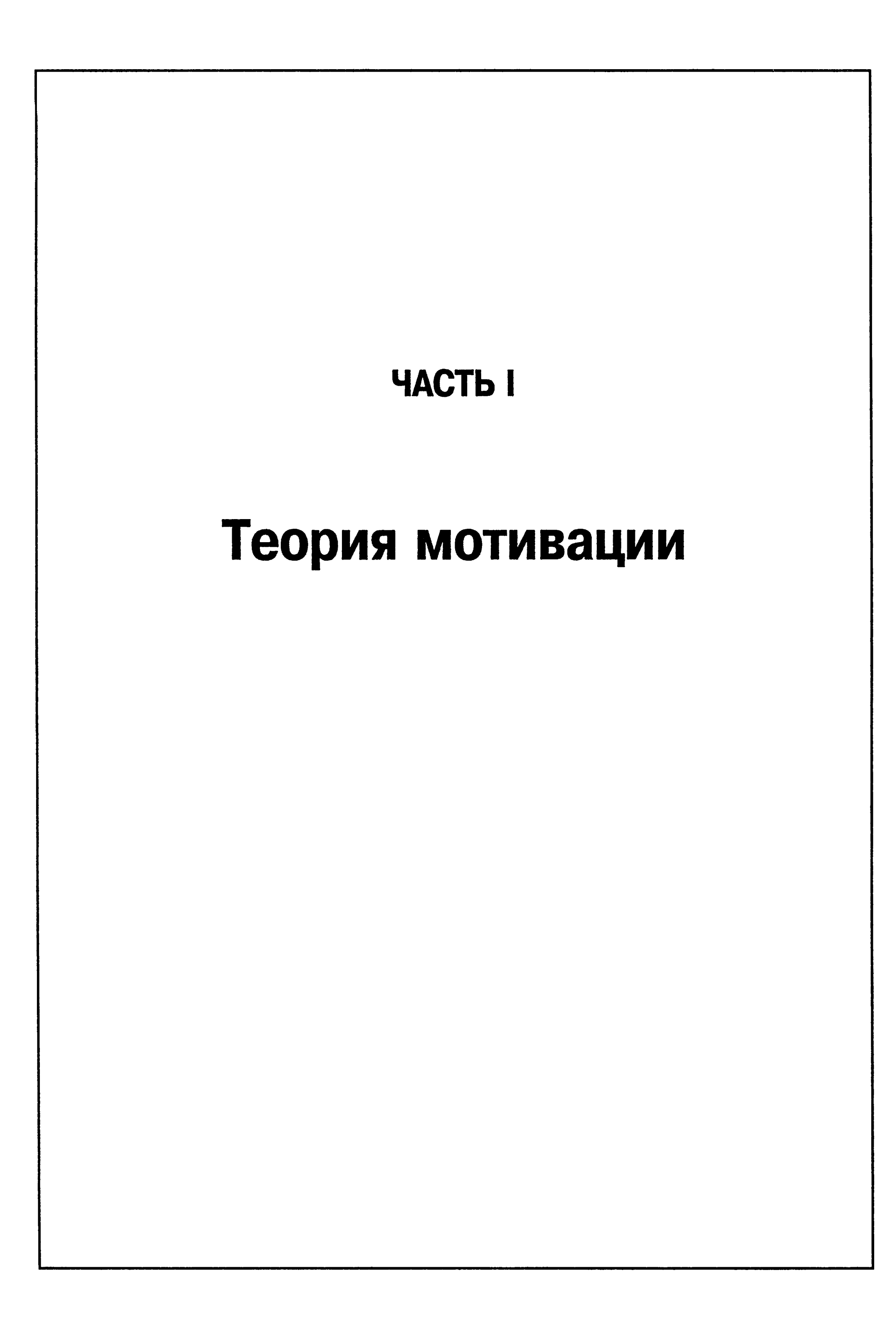
Lowry R. (1973). *A. H. Maslow: An intellectual portrait.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry R. (Ed.). (1979). *The journals of Abraham Maslow* (2 vols.). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Maslow A. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Maslow A. (1971). *The farther reaches of human nature.* New York: Viking Press.

Wilson C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution.* New York: Mentor.



ЧАСТЬ I

Теория мотивации

ГЛАВА 1

Введение в теорию мотивации

В этой главе представлены 17 положений, касающихся мотивации, которые должна включать любая разумная теория мотивации. Истинность некоторых из этих положений настолько очевидна, что они могут показаться банальными. По моему мнению, необходимо вновь обратить на них внимание. Другие положения могут показаться менее приемлемыми и более спорными.

Холистический подход

Наше первое положение гласит, что личность представляет собой интегрированное, организованное целое. Осознание этого подтвержденного опытом и теорией факта необходимо для того, чтобы было возможно разумное проведение экспериментов и создание разумной теории мотивации. Это положение несет в себе множество отдельных аспектов. Так, оно предполагает, что мотивирована скорее личность в целом, нежели отдельная ее часть. В подобающей теории нет такой данности, как потребность желудка или рта или потребность гениталий. Все это лишь потребности личности. В пище нуждается Джон Смит, а не желудок Джона Смита. Более того, удовлетворение ощущает также личность в целом, а не просто отдельная ее часть. Пища утоляет голод Джона Смита, а не голод его желудка.

Обращение с голодом как с функцией исключительно желудочно-кишечного тракта заставило экспериментаторов упустить из виду тот факт, что, когда индивид голоден, изменяются не только отправления желудочно-кишечного тракта, но и многие другие имеющиеся функции, возможно, даже большая их часть. Меняется восприятие (вкус пищи воспринимается более остро, чем в иное время). Меняются воспоминания (повышается вероятность воспоминаний о хорошей еде по сравнению с другими моментами). Изменяется ход его мыслей — человек склонен думать скорее о том, как раздобыть пищу, чем решать алгебраические задачи. Этот список можно продолжить в связи практически с любой способностью, возможностью или функцией, причем как физиологической, так и психической. Иными словами, когда человек голоден, он испытывает голод всем своим существом и отличается от той личности, которой является в другие моменты времени.

Парадигма мотивационных состояний

Выбор голода в качестве парадигмы для всех прочих мотивационных состояний является необоснованным и неразумным как с теоретической, так и с практической точки зрения. При более внимательном рассмотрении этого вопроса станет понятно, что потребность утолить голод представляет собой особый случай мотивации, по сравнению со случаями общего характера. Он является более обособленным (мы используем это слово в том значении, которое вкладывают в нее приверженцы гештальтпсихологии и последователи Гольдштейна), чем другие виды мотивации; более сложным, чем иные виды мотивации; наконец, он отличается от других видов мотивации еще и тем, что известна его соматическая основа, что необычно для мотивационного состояния. Каковы же более простые виды мотивации? Мы легко обнаружим их, проанализировав события рядового дня. Желания, которые мелькают в нашем сознании, чаще всего связаны с одеждой, автомобилями, дружелюбием, компанией, похвалой, престижем и тому подобным. Как правило, желания такого рода называют вторичными или культурными влечениями и рассматривают их как желания иного порядка по сравнению с действительно «достойными» или основными влечениями, а именно физиологическими потребностями. В действительности они для нас куда важнее и куда более обычны. Поэтому в качестве образца вместо потребности утолить голод хорошо бы взять одно из этих влечений.

Общепринятым было предположение о том, что все влечения будут функционировать по образцу физиологических влечений. Пришло время честно признать, что это не так. Большинство влечений нельзя изолировать, нельзя определить их соматическую локализацию, нельзя определить также, являются ли они единственным процессом, который происходит в организме в данный момент. Типичное влечение, или потребность, или желание, скорее всего, никогда нельзя будет однозначно отнести к конкретной, изолированной, локализованной соматической основе. Очевидно, что типичное желание в большей мере является потребностью личности в целом. Было бы гораздо лучше взять в качестве примера для исследования такое влечение, как, например, желание денег, а не простую потребность утолить голод, или же не отдельную частную цель, а более фундаментальное стремление, такое как желание любви. Однако, учитывая все имеющиеся на данный момент сведения, мы, скорее всего, никогда не сможем понять потребность в любви до конца, как бы много мы ни знали о потребности утолить голод. Эту мысль можно сформулировать и более определенно: при условии полного понимания потребности в любви мы сможем узнать больше и об общих видах человеческой мотивации (включая потребность в утолении голода), чем мы могли бы узнать благодаря скрупулезному изучению влечения утолить голод.

В этой связи хорошо бы вспомнить критический анализ концепции простоты, к которому так часто обращаются приверженцы гештальтпсихологии. Влечение утолить голод, которое кажется простым, если сравнивать его с потребностью в любви, в конечном счете оказывается не таким простым (Goldstein, 1939). Видимость простоты возникает при рассмотрении отдельных случаев, видов деятельности,

которые осуществляются относительно независимо в рамках целостного организма. Легко показать, что важный вид деятельности динамически взаимосвязан практически со всем, что имеет значение для личности. Зачем же тогда брать вид деятельности, который в этом смысле совсем не является рядовым, деятельность, которая выбрана для особого рассмотрения лишь потому, что с ней проще иметь дело, используя привычный для нас (хотя не обязательно правильный) экспериментальный прием изоляции, упрощения или рассмотрения независимо от других видов деятельности? Если мы стоим перед выбором, заниматься ли: 1) простыми в экспериментальном отношении проблемами, которые являются тривиальными или непродуктивными, или 2) экспериментальными проблемами, которые пугающе сложны, но при этом важны, то мы без колебаний должны выбрать последние.

Средства и цели

Если мы глубоко проанализируем рядовые желания, которые возникают у нас в повседневной жизни, мы обнаружим, что они имеют, по крайней мере, одну важную особенность: они обычно представляют собой скорее средства достижения целей, чем сами цели. Нам хочется иметь деньги, чтобы мы могли купить машину. В свою очередь нам хочется иметь машину, потому что машина есть у соседей, а нам хочется быть не хуже, чем они, т. е. таким образом мы сможем сохранить самоуважение, а значит, добиться любви и уважения от окружающих. Обычно, когда сознательное желание подвергают анализу, выясняется, что мы можем заглянуть дальше и увидеть другие, более фундаментальные цели личности. Другими словами, здесь мы имеем дело с ситуацией, сходной с ролью симптомов в психопатологии. Симптомы важны не столько сами по себе, сколько благодаря тому, что они, в конечном счете, означают, т. е. каковы могут быть их первичные цели или следствия. Изучение симптомов самих по себе весьма важно, но изучение динамического значения симптомов важнее, поскольку оно более плодотворно — например, оно обеспечивает возможность психотерапии. Отдельные желания, которые мы пропускаем через свое сознание десятки раз на дню, сами по себе не так важны, как то, что они означают, куда они ведут, и что может обнаружить за ними более глубокий анализ.

Отличительная черта такого более глубокого анализа состоит в том, что он приводит, в конечном счете, к определенным целям или потребностям, за которыми мы уже ничего не обнаружим, т. е. к удовлетворению определенных потребностей, которые и представляют собой конечную цель и, по-видимому, не нуждаются в дальнейшем подтверждении или демонстрации. У обычного человека эти потребности имеют характерную особенность — они не слишком часто проявляются непосредственным образом, но зачастую являются концептуальными производными от разнообразных конкретных осознанных желаний. Другими словами, это означает, что изучение мотивации, в частности, должно представлять собой изучение первичных целей или желаний или потребностей человека.

Неосознанная мотивация

Приведенные данные еще раз подтверждают необходимость разумной теории мотивации. Поскольку первичные цели человека не часто можно обнаружить непосредственно в сознании, мы сразу сталкиваемся с проблемой неосознанной мотивации во всей ее полноте. При тщательном изучении сознательной мотивации в отдельности упускается многое из того, что столь же важно или даже более важно, чем то, что выявляется в сознании. Психоанализ показывает, что взаимосвязь между сознательным желанием и первичной подсознательной целью, лежащей в его основе, далеко не всегда должна быть непосредственной. В действительности эта взаимосвязь может быть и негативной, как при формировании реакции. А значит, мы можем заявить, что разумная теория мотивации не может позволить себе не принимать во внимание подсознательное.

Общность человеческих желаний

В наше время имеется достаточно антропологических доказательств, свидетельствующих о том, что фундаментальные или первичные желания всех людей различаются далеко не так сильно, как их осознанные повседневные желания. Основной причиной этого является то, что две различные культуры могут предусматривать два совершенно разных способа удовлетворения конкретного желания, скажем потребности в самоуважении. В одном обществе человек испытывает уважение к себе, потому что он хороший охотник; в другом обществе потому, что он великий целитель, или отважный воин, или чрезвычайно хладнокровный человек и т. д. Если же мы задумаемся об основах этих желаний, то увидим, что желание одного человека быть хорошим охотником имеет те же движущие силы, что и желание другого быть хорошим целителем. А значит, мы можем утверждать, что было бы полезнее объединить эти два внешне различных желания в одну категорию, чем относить их к различным категориям на основании исключительно поведенческих различий. Очевидно, что сами по себе цели куда более универсальны, чем пути, которые избираются для их достижения, поскольку эти пути определяются особенностями культуры. Люди больше похожи друг на друга, чем это кажется на первый взгляд.

Сложная мотивация

Сознательное желание или мотивированное поведение могут послужить своего рода каналом, через который могут проявляться и иные намерения. Существует несколько способов продемонстрировать это. Например, хорошо известно, что сексуальное поведение и осознанные сексуальные желания могут быть чрезвычайно сложны с точки зрения лежащих в их основе подсознательных целей. Для одного индивида сексуальное желание может в действительности означать желание убедить самого себя в своей мужественности. Для других индивидов в его основе может лежать желание произвести впечатление, потребность в близости,

дружеском отношении, безопасности, любви или во всем перечисленном в любом возможном сочетании. На сознательном уровне сексуальное желание всех названных индивидов может иметь одно и то же содержание, и, вероятно, все они будут заблуждаться, полагая, что они стремятся лишь к сексуальному удовлетворению. Но теперь мы знаем, что это не так, что пониманию данных индивидов поможет рассмотрение того, что лежит в основе их сексуального желания и поведения, а не того, как сами индивиды осознают это желание и поведение. (Это справедливо как для подготовительной стадии такого поведения, так и для стадии воплощения планов.)

Другим моментом, подтверждающим ту же точку зрения, служит обнаружение того, что один и тот же психопатологический симптом может одновременно представлять несколько различных и даже противоречивых желаний. Истерический паралич руки может представлять одновременное воплощение желаний мести, жалости, любви и уважения. Если рассматривать сознательное желание, как в первом случае, или внешний симптом, как во втором примере, исключительно с точки зрения манеры поведения, то это значит, что мы произвольно отбросили возможность полного понимания поведения и мотивационного состояния индивида. Необходимо подчеркнуть, что для поступка или осознанного желания исключением, а **не** правилом является наличие всего одной мотивации.

Мотивационные состояния

В определенном смысле почти любое состояние организма, каким бы оно ни было, представляет собой также и мотивационное состояние. По-видимому, современные концепции продолжают исходить из предположения, что мотивационное состояние представляет собой особое необыкновенное состояние, резко отличающееся от других событий в организме. Разумная теория мотивации, напротив, должна предполагать, что мотивация — непрерывна, она не прекращается, она сложна и нестабильна и является почти универсальной характеристикой практически любого состояния организма.

Задумайтесь, например, над тем, что мы имеем в виду, когда говорим, что человек чувствует себя отвергнутым. Статическая психология и поставит точку в конце этого высказывания, и удовлетворится этим. Однако для динамической психологии то же самое высказывание будет косвенно выражать множество вещей, и тому найдется богатое эмпирическое подтверждение. Такое чувство оказывает влияние на весь организм, как в соматическом, так и в психическом аспекте. Более того, такое положение дел автоматически и неизбежно вызывает множество других событий, таких как навязчивое желание вернуть расположение, защитные попытки разного рода, нарастание враждебности и т. д. Теперь понятно, что мы сможем объяснить состояние, описанное при помощи утверждения «Этот человек чувствует себя отвергнутым», лишь если добавим к нему еще многие и многие высказывания, касающиеся того, что происходит с этим человеком вследствие того, что он чувствует себя отвергнутым. Иными словами, ощущение отверженности представляет собой мотивационное состояние.

Удовлетворение порождает новую мотивацию

Человек представляет собой испытывающее нужду животное и редко достигает состояния полного удовлетворения, разве что на короткое время. Как только удовлетворяется одно желание, тут же его место занимает другое. Когда и оно удовлетворено, на передний план выступает третье и т. д. Отличительной чертой человека на протяжении всей его жизни является то, что он беспрерывно чего-то желает. Здесь мы лицом к лицу сталкиваемся с необходимостью изучения взаимосвязей между всеми мотивациями, при этом нам придется отказаться от изолированного рассмотрения мотивационных единиц, если мы действительно стремимся прийти к более широкому пониманию этого феномена. Появление влечения или желания, действия, которые оно вызывает, и удовлетворение, которое наступает после достижения цели, — все это вместе взятое дает нам лишь искусственный, изолированный, обособленный пример, в отрыве от целостного комплекса, который представляет собой мотивационный блок. Само появление потребности практически всегда зависит от состояния удовлетворенности или неудовлетворенности всех прочих мотиваций, которые имеются в организме в целом, т. е. от факта, что такие-то достаточно интенсивные желания достигли состояния относительного удовлетворения. Само по себе наличие потребности уже свидетельствует о факте удовлетворения иных потребностей. У нас никогда не возникнет желания сочинять музыку, или выстраивать математические системы, или заниматься украшением своего жилища, или нарядно одеваться, если большую часть времени наш желудок пуст, или же мы все время умираем от жажды, или если нам угрожает приближение катастрофы, или если все нас ненавидят. Таким образом, мы имеем два важных обстоятельства: 1) человек никогда не бывает удовлетворен, разве что относительно или частично, и 2) потребности, по-видимому, организованы сообразно своего рода иерархии или степени доминирования.

Невозможность составить список влечений

Нам следует раз и навсегда отказаться от попыток составить атомистические списки влечений или потребностей. Такие списки являются ошибкой с теоретической точки зрения, и тому есть несколько причин. Прежде всего, они подразумевают единообразие различных влечений, собранных в них, равенство их по силе и возможности появления. Это неверно, поскольку возможность появления любого отдельного желания в сознании зависит от состояния удовлетворенности или неудовлетворенности других сильных желаний. Между вероятностью появления отдельных желаний различного рода существует огромная разница.

Во-вторых, составление таких списков косвенно предполагает изолированность каждого из этих желаний от всех остальных. Разумеется, подобной изоляции не существует.

В-третьих, поскольку составление такого списка влечений обычно осуществляется на основании поведения, при этом упускается из виду практически все, что нам известно относительно динамической природы влечений, например то, что их сознательная и подсознательная стороны могут различаться между собой и что

отдельное желание может представлять собой канал, посредством которого выражаются несколько других желаний.

Составление такого списка — нелепое занятие еще и потому, что совокупность влечений не имеет ничего общего с арифметической суммой отдельных разрозненных членов. Они организованы, скорее, иерархически в соответствии с уровнем конкретизации. А это означает, что совокупность влечений, которые выбираются для внесения в список, зависит исключительно от выбранной для их исследования степени конкретизации. Истинная картина представляет собой не множество лежащих рядом кубиков, но, скорее, комплект коробочек, из которых одна может содержать в себе 3 другие, а каждая из этих трех вмещать по 10 прочих, а в каждой из этих 10 будет еще по 50 и т. д. Другой аналогией может служить гистологический срез при разной степени увеличения. Таким образом, мы можем говорить о потребности в удовлетворении или в уравновешивании, или, более конкретно, о потребности утолить голод, или, еще более конкретно, о потребности наполнить желудок, или, еще конкретнее, о потребности в протеинах, или же о потребности в конкретном протеине и т. д. Огромное количество списков, которые имеются у нас на сегодняшний день, включают в себя потребности с различной степенью конкретизации. Наличие такой неразберихи позволяет понять, почему некоторые списки включают три-четыре потребности, а другие содержат сотни. При желании мы могли бы составить список влечений, который содержал бы от одного влечения до миллиона, исключительно в зависимости от уровня конкретизации объекта исследования. Более того, нужно признать, что, если мы попробуем обсудить фундаментальные желания, мы должны будем четко осознать, что они являются комплексами желаний, фундаментальными категориями или **скоплениями** желаний. Иными словами, такая перепись фундаментальных целей будет больше похожа на теоретическую классификацию, чем на каталожный список (Angyal, 1965).

Более того, во всех списках влечений, которые когда-либо публиковались, по-видимому, косвенно подразумевается, что различные влечения взаимоисключают друг друга. Но такого взаимоисключения нет. Как правило, имеет место их частичное наложение друг на друга, так что становится почти невозможным четко и однозначно отделить одно влечение от любого другого. Критикуя теорию влечений, следует также отметить, что истоком самого понятия о влечении как таковом было, вероятно, первоочередное сосредоточение на физиологических потребностях. Имея дело с подобными потребностями, очень легко выделить побуждение, мотивированное поведение и целевой объект. Но отделить влечение от целевого объекта, если мы говорим о желании любви, нелегко. Здесь возникает ощущение, что само влечение, желание, цель и деятельность представляют собой одно и то же.

Классификация мотиваций с учетом основных целей

Совокупность данных, которые собраны на сегодняшний день, свидетельствует о том, что единственный разумный базис, который может лежать в основе классификации мотиваций, — это основные цели или потребности, а не списки влечений в привычном смысле побуждения (скорее то, что «влечет», чем то, что «толкает»). Только фундаментальные цели сохраняют постоянство в том непрерывном

изменении, которое приходится учитывать психологическим теориям, принимающим динамический подход.

Разумеется, мотивированное поведение не является подходящим основанием для классификации, поскольку то, что мы видим, может иметь множество различных истолкований. Конкретная цель также не является подходящим основанием для классификации по той же причине. Человек, имеющий потребность в пище и ведущий себя соответствующим образом, чтобы получить ее, а затем поедающий и пережевывающий ее, может на самом деле в первую очередь испытывать потребность в безопасности, а не в пище. Индивид, который проходит через сексуальное желание, процесс ухаживания, а затем вступает в брак и занимается любовью, в действительности может стремиться в первую очередь к обретению самоуважения, а не к сексуальному удовлетворению. Влечение в том виде, в котором оно интроспективно проявляется в сознании, мотивированное поведение и, казалось бы, очевидные цели или результаты, которые были объектом стремлений, — ни одно из перечисленных явлений не может быть основанием для создания динамической классификации мотивационной стороны человеческой жизни. Разве что при помощи процесса логического исключения мы останемся с большей частью неосознанными фундаментальными целями или потребностями, которые могут быть единственно разумным основанием для классификации в рамках теории мотивации.

Неадекватность данных, полученных при экспериментах с животными

Академические психологи в работах, касавшихся мотивации, в значительной мере полагались на данные, полученные в процессе экспериментов на животных. Не надо доказывать, что белая крыса — это не человек, но, к сожалению, необходимо повторить это вновь, поскольку слишком часто результаты экспериментов на животных воспринимаются как основные данные, опираясь на которые мы должны выстраивать теории о человеческой природе. Разумеется, данные, касающиеся животных, могут быть весьма полезны, но лишь при условии осторожного и разумного подхода к ним.

Существуют и дополнительные соображения, касающиеся того, что теория мотивации должна быть антропоцентрической, а не сосредоточивать свое внимание на животных. Прежде всего, следует обсудить понятие инстинкта, который мы можем жестко определить как мотивационный блок, в пределах которого влечение, мотивированное поведение и целевой объект или целевой результат в значительной мере определяются наследственностью. По мере того как мы поднимаемся по филогенетической шкале, мы наблюдаем устойчивую тенденцию к исчезновению инстинкта, в понимании, определенном выше. Например, можно констатировать, что, в соответствии с нашим определением, у белой крысы обнаруживаются пищевой, половой и материнский инстинкты. У обезьяны определенно исчез половой инстинкт, пищевой инстинкт в различных аспектах подвергся значительной модификации и лишь материнский инстинкт, без сомнений, имеет место. У человека, в соответствии с нашим определением, исчезли все три, оставив вместо себя смесь наследственных рефлексов, наследственных влечений, самостоятельного научения

и культурного научения в мотивированном поведении и в выборе целевого объекта (см. главу 4). Таким образом, если мы исследуем сексуальную жизнь человека, мы обнаруживаем, что влечение в чистом виде дается наследственностью, но выбор объекта и выбор поведения могут быть благоприобретенными или усвоенными в течение жизни.

По мере того как мы поднимаемся по филогенетической шкале, все большее значение приобретает аппетит и все меньшее значение имеет голод. Например, возможностей разнообразия в выборе пищи у белой крысы куда меньше, чем у обезьяны, а возможностей разнообразия у обезьяны меньше, чем у человека (Maslow, 1935).

В конце концов, по мере того продвижения по филогенетической шкале и по мере снижения роли инстинктов все больше и больше становится зависимость индивида от культуры как от инструмента адаптации. И если теперь нам придется воспользоваться данными о животных, необходимо ясно осознать эти обстоятельства и, например, предпочесть обезьяну белой крысе в качестве испытуемого для мотивационных экспериментов, хотя бы исходя из того, что мы, люди, куда больше похожи на обезьян, чем на белых крыс, что подробно и наглядно проиллюстрировали Харлоу (Harlow, 1952) и многие другие приматологи (Howells & Vine, 1940). Опора на данные о животных способствовала категоричному исключению концепции цели или намерения из теории мотивации (Young, 1941). Поскольку мы не можем спросить крысу, каковы ее намерения, не стоит ли напомнить о том, что мы **можем** спросить людей, каковы их намерения? Вместо того чтобы отказываться от концепции намерения или цели из-за того, что мы не можем спросить о них крысу, куда более разумным будет отказаться от крыс, поскольку мы не можем задать им вопрос об их намерениях.

Окружение

До сих пор мы говорили лишь о природе самого организма. Теперь настало время сказать несколько слов о ситуации или окружении, в котором находится организм. Разумеется, мы должны сразу согласиться с тем, что человеческая мотивация редко реализуется в поведении сама по себе вне связи с ситуацией и другими людьми. И несомненно, теория мотивации должна учитывать этот факт, включая детерминирующую роль культуры, как для внешних условий, так и для самого организма.

Если мы принимаем этот факт, то остается лишь предостеречь возможных исследователей от чрезмерного увлечения внешними обстоятельствами, культурой, окружающей средой или ситуацией. Главным объектом изучения для нас, в конечном счете, является организм или структура характера. В ситуационной теории легко впасть в крайность, считая организм всего лишь дополнительным объектом в зоне исследования, подобным препятствию или иной цели, которой он пытается достичь. Мы не должны забывать, что индивиды отчасти сами создают препятствия на своем пути или объекты, представляющие ценность, и что последние должны в некотором смысле рассматриваться с точки зрения определенного

организма в данной ситуации. Мы не знаем способа универсального определения или описания зоны исследования, которые дали бы возможность получить картину, независимую от конкретного организма, функционирующего в ее рамках. Непременно следует отметить, что ребенок, который пытается заполучить определенный объект, представляющий для него ценность, и который при этом сталкивается с неким препятствием, определяет не только то, что данный объект представляет ценность, но и то, что данное препятствие — это препятствие. С психологической точки зрения нет такого понятия, как препятствие вообще; есть лишь препятствие для конкретного человека, который пытается заполучить что-то, чего он хочет.

Теория, делающая акцент на постоянных, фундаментальных потребностях, считает их относительно постоянными и более независимыми от конкретной ситуации, в которой находится организм. Потребность при реализации выбирает те варианты действий, которые, если можно так сказать, являются наиболее результативными из возможных, однако, не ограничиваясь этим, она также выстраивает и даже создает внешнюю реальность. Иначе говоря, единственно убедительный путь осознания того, как географическое окружение становится психологическим окружением, — понимание того, что первопричиной формирования психологического окружения является текущая цель организма в данной конкретной обстановке.

Разумная теория мотивации, следовательно, должна учитывать ситуацию, но ни в коем случае не должна превращаться в исключительно ситуационную теорию, если мы положительным образом отказываемся от стремления понять природу неизменности организма, чтобы понять мир, в котором он существует. Необходимо подчеркнуть, что мы в данный момент занимаемся не теорией поведения, но теорией мотивации. Поведение определяется несколькими классами детерминант, из которых мотивация является одним, а воздействие окружающей среды — отличным от него. Изучение мотивации не отвергает и не сводит на нет ситуационные детерминанты, но, скорее, дополняет их. И у тех и у других есть свое место в рамках более масштабной структуры.

Интегрированное действие

Любая теория мотивации должна принять во внимание не только тот факт, что организм чаще всего ведет себя как интегрированное целое, но также и тот, что иногда это не так. Существуют специфические изолированные виды формирования условных рефлексов и привычек, требующие объяснения, различного рода разрозненные реакции и множество феноменов диссоциации и отсутствия интеграции, о которых мы знаем. Более того, в повседневной жизни организм может не функционировать как единое целое, если мы делаем множество вещей одновременно.

Очевидно, что наивысшей степени интеграции организм достигает при успешном функционировании в ситуации большой радости, или в моменты творчества, или же если ему удается справиться с важной проблемой или угрожающей или опасной ситуацией. Но когда угроза непреодолима или когда организм слишком

слаб или беспомощен, чтобы справиться с нею, он склонен к дезинтеграции. В общем, когда жизнь легка и успешна, организм может одновременно делать множество вещей, обращаясь мимоходом к множеству направлений.

Мы уверены в том, что значительная часть феноменов, которые кажутся обособленными и изолированными, на самом деле не таковы. Часто при помощи более глубокого анализа можно показать, что они занимают существенное место в структуре в целом (например, истерические симптомы, представляющие собой проявление подавленных эмоций). Кажущееся отсутствие интеграции может быть всего-навсего отражением нашего неведения, но мы также обладаем теперь достаточными знаниями, чтобы быть уверенными в том, что при определенных обстоятельствах возможны изолированные, разрозненные или не интегрированные реакции. Кроме того, теперь становится все более ясным, что такие феномены совсем не обязательно рассматривать как неполноценные, дефективные или патологические. Скорее следует рассматривать их в качестве свидетельства одной из самых важных способностей организма, а именно способности справляться с незначительными, или знакомыми, или легко преодолимыми проблемами, действуя лишь частью, избирательным, специфическим образом, так что основные силы организма при этом остаются свободными для более важных или требующих большего напряжения проблем, с которыми он сталкивается (Goldstein, 1939).

Немотивированное поведение

Не все виды поведения и реакций мотивированны, во всяком случае, в обычном смысле стремления к удовлетворению потребности, которое представляет собой стремление к тому, чего недостает или что необходимо. Феномены созревания, экспрессии и роста самоактуализации представляют собой исключения из правила универсальной мотивации и должны рассматриваться скорее как экспрессия, нежели как копинг. Подробно этот вопрос будет обсуждаться далее, главным образом в главе 6.

Кроме того, Норманн Майер (1949) заставил нас обратить внимание на одно разграничение, которое часто имели в виду фрейдисты. Большинство невротических симптомов, или склонностей, равнозначны импульсам стремления к удовлетворению базовой потребности, которые каким-то образом оказались в тупике, или получили неверное направление, или смешались с иными потребностями, или тяготели к неподходящим средствам. Другие симптомы уже не являются стремлением к удовлетворению, а носят лишь защитный или оборонительный характер. У них нет цели, кроме стремления помешать нарастанию боли, угрозы или фрустрации. Они различаются как два борца, один из которых все еще надеется победить, а другой уже потерял надежду на победу и пытается проиграть настолько безболезненно, насколько это возможно.

Поскольку капитуляция и отсутствие надежды определенно имеют высокую значимость для прогноза при лечении, для перспектив научения, а возможно, и для долголетия, любой полноценной теории мотивации придется иметь дело с подобной дифференциацией.

Возможность достижения цели

Дьюи (Dewey, 1939) и Торндайк (Torndike, 1940) подчеркивали один важный аспект мотивации, который совершенно упускают из виду большинство психологов, а именно возможность достижения цели. В общем и целом, мы сознательно стремимся к тому, что, предположительно, можно реально достичь.

По мере роста своего дохода люди обнаруживают, что они активно желают и стремятся к тому, о чем еще несколько лет назад не могли и мечтать. Средние американцы хотят иметь автомобили, холодильники, телевизоры, поскольку все они представляют собой реальные возможности; они не мечтают о яхтах или самолетах, поскольку для среднего американца они недоступны. Весьма вероятно, что они не мечтают о них и **подсознательно**.

Учет фактора возможности достижения цели — решающий для понимания различий в мотивации у различных классов и каст в рамках определенной группы населения, а также в различных странах и культурах.

Реальность и бессознательное

С этой проблемой связано влияние реальности на бессознательные импульсы. Для Фрейда Ид-импульс представляет собой отдельную сущность, не имеющую внутренней связи ни с чем другим в мире, даже с другими Ид-импульсами...

> Мы можем приблизиться к Ид с образами и назвать его хаосом, бурлящим котлом волнения... Это инстинкты наполняют его энергией, но он не представляет собой организованной структуры и не объединен одним стремлением; это только влечение к удовлетворению инстинктивных потребностей, в соответствии с принципом удовольствия. Законы логики — прежде всего, закон противоречия — не имеют власти над процессами в Ид. Несовместимые импульсы существуют бок о бок, не уничтожая друг друга и существуя нераздельно; иногда они объединяются в промежуточные структуры под напором практической целесообразности, стремясь разрядить свою энергию. У Ид нет ничего общего с отрицанием, и мы изумляемся, обнаружив в нем исключение из постулированного философами утверждения, что время и пространство необходимые принадлежности психической деятельности...
>
> Естественно, для Ида нет ценностей, добра и зла, морали. Фактор целесообразности или, если хотите, количественный фактор, который так тесно связан с принципом удовольствия, доминирует во всех его процессах. Инстинктивный катексис, ищущий разрядки, — вот, на наш взгляд, все, что содержит Ид (Freud, 1933, с. 103–105).

В той степени, в которой условия реальности контролируют, модифицируют или сдерживают разрядку этих импульсов, они становятся скорее частью Эго, чем Ида.

> Вряд ли мы отклонимся от истины, если будем считать Эго частью Ид, которая видоизменилась благодаря близости к внешнему миру и его влиянию и которая служит тому, чтобы воспринимать стимулы и защищать от них организм, подобно корковому слою, которым окружают себя частицы живого вещества. Такая связь с внешним миром имеет решающее значение для Эго. Эго выполняет задачу представления внешнего мира для Ид и, таким образом, оберегает его, поскольку Ид, слепо стремящийся удовлетворить свои инстинкты при полном игнорировании

высшей силы внешних воздействий, не смог бы избежать полного уничтожения. Выполняя эту функцию, Эго должно наблюдать за внешним миром, накапливать в памяти сведения, полученные вследствие восприятия и дающие верное представление о внешнем мире, и посредством исследования реальности. Оно должно также устранять любую составляющую картины внешнего мира, которая может служить внешним источником возбуждения от имени Ид. Эго контролирует пути доступа к двигательной активности, но оно интерполирует между желанием и действием сдерживающий фактор мысли, позволяющий воспользоваться опытом, накопленным в памяти. Таким образом, оно развенчивает принцип удовольствия, имеющий непререкаемую власть над процессами в Ид, и заменяет его на принцип реальности, который обеспечивает большую безопасность и больший успех (Freud, 1933, p. 106).

Однако точка зрения Джона Дьюи состоит в том, что все импульсы взрослого человека, или по крайней мере типичные импульсы интегрированы с реальностью и подвержены ее влиянию. Одним словом, это мнение эквивалентно убеждению в том, что импульсов Ид не существует; а даже если они и есть, то они по своей сути скорее являются патологическими, чем здоровыми.

Несмотря на то что данное расхождение во мнениях не имеет эмпирического решения, оно приводится здесь, поскольку представляет радикально противоположные позиции.

Как нам представляется, вопрос состоит не в том, существуют ли импульсы того рода, который описывает Фрейд. Любой психоаналитик засвидетельствует существование в воображении импульсов, которые формируются без учета реальности, здравого смысла, логики и даже личной выгоды. Вопрос состоит в том, свидетельствуют ли они о наличии заболевания или регрессии или же обнаруживают глубинную суть человека? В какой момент жизни инфантильные фантазии начинают превращаться в осознание реальности? Одинаков ли этот процесс для всех людей, как страдающих неврозами, так и здоровых? Может ли успешно функционирующая личность сохранять все скрытые стороны своей импульсивной жизни абсолютно свободными от такого влияния? Или же, если выяснится, что импульсы, которые по своему происхождению носят исключительно внутренний для организма характер, **действительно** существуют у всех нас, мы должны спросить: когда они появляются? При каких условиях? Обязательно ли они вызывают проблемы, как полагал Фрейд? **Должны** ли они быть в оппозиции по отношению к реальности?

Мотивация высших человеческих возможностей

Бóльшая часть доступных нам сведений о человеческой мотивации идет не от психологов, а от психотерапевтов, которые лечат пациентов. Эти пациенты и представляют собой великий источник ошибок и полезных данных, хотя они явно составляют лишь небольшую часть населения. Мотивационная жизнь людей, страдающих неврозами, в принципе не должна использоваться как пример здоровой мотивации. Здоровье — это не просто отсутствие болезни и даже не ее противоположность.

Любая заслуживающая внимания теория мотивации должна иметь дело с высшими возможностями здоровой и сильной личности наряду с защитными маневрами искалеченного духа. Необходимо принять во внимание и истолковать то, что волновало величайших и лучших представителей человечества.

Мы никогда не достигнем такого понимания, исследуя лишь больных людей. Мы должны обратить внимание и на здоровых индивидов. Теоретики мотивации должны руководствоваться более позитивными ориентирами.

ГЛАВА 2

Теория человеческой мотивации

Эта глава представляет собой попытку сформулировать позитивную теорию мотивации, которая удовлетворяет теоретическим требованиям, перечисленным в предыдущей главе, и в то же время согласуется с известными клиническими, экспериментальными и полученными в процессе наблюдений фактами. Однако более непосредственное отношение глава имеет к клиническому опыту. Теория придерживается традиции функциональной психологии Джеймса и Дьюи и принимает холизм Вертхаймера, Гольдштейна и гештальтпсихологии, а также динамизм Фрейда, Фромма, Хорни, Райха, Юнга и Адлера. Такую интеграцию, или синтез, можно назвать холистически-динамической теорией.

Иерархия базовых потребностей

Физиологические потребности

Потребности, которые обычно принимаются в качестве отправной точки для теории мотивации, представляют собой так называемые физиологические влечения. Два направления исследований вызывают необходимость пересмотреть наши традиционные представления об этих потребностях: первое — это развитие концепции гомеостаза, а второе — обнаружение того факта, что аппетит (склонность к выбору той или иной пищи) — достаточно адекватный показатель существующих потребностей организма или того, в чем испытывает недостаток тело.

Гомеостаз объясняется автоматическими попытками тела поддержать постоянное, нормальное состояние кровотока. Кэннон (Cannon, 1932) описал этот процесс для: 1) содержания воды в крови, 2) содержания солей, 3) содержания сахара, 4) содержания протеинов, 5) содержания жира, 6) содержания кальция, 7) содержания кислорода, 8) постоянного уровня водородных ионов (кислотного баланса) и 9) постоянной температуры крови. Безусловно, этот список можно продолжить, включив в него другие минералы, гормоны, витамины и т. д.

Янг (Young, 1941, 1948) подвел итог работе по взаимосвязи аппетита и потребностей тела. Если в организме недостает каких-то химических элементов, индивид может обнаружить склонность (отклоняющимся от нормы образом) к специфическим пищевым предпочтениям или острое желание поедать содержащую недостающие элементы пищу.

Поэтому представляется невозможным, а равным образом и бесполезным, составлять какой-либо перечень фундаментальных физиологических потребностей, поскольку можно насчитать их столько, сколько пожелаем, в зависимости от уровня конкретизации их описания. Мы не можем определить все физиологические потребности как гомеостатические. То, что сексуальное желание, потребность в сне, тренировка, материнское поведение у животных носят гомеостатический характер, пока не доказано. Более того, в этот список не войдут различные приятные ощущения, испытываемые при посредстве органов чувств (вкусовые ощущения, запахи, щекотка, ласка), которые, по всей вероятности, являются физиологическими и которые могут стать целью мотивированного поведения. Мы также не знаем, как можно объяснить тот факт, что организм одновременно проявляет склонность к вялости, лени и стремлению поменьше напрягаться, но **наряду с этим** испытывает потребность в активности, стимуляции и возбуждении.

В предыдущей главе было отмечено, что физиологические влечения, или потребности, следует рассматривать скорее как исключительные, нежели как типические, поскольку они могут существовать независимо и обособленно друг от друга, от прочих мотиваций и от организма в целом, и во многих случаях можно обнаружить локализованную соматическую основу такого влечения. Это обобщение не настолько верно, как мы полагали ранее (исключениями являются усталость, потребность в сне, материнская реакция), но оно по-прежнему верно в отношении классических примеров голода, секса и жажды.

Нужно еще раз отметить, что любая из физиологических потребностей и определенное поведение, связанное с ними, служат каналами для разнообразных потребностей иного рода. То есть человек, который считает, что он голоден, в действительности может нуждаться в поддержке или доверии, а не в витаминах и протеинах. И наоборот, голод можно отчасти заглушить другими видами деятельности, например выпить воды или выкурить сигарету. Другими словами, как бы ни были изолированы данные физиологические потребности, эта изоляция не абсолютна.

Без сомнения, физиологические потребности доминируют над всеми прочими. Более конкретно это означает, что основной мотивацией человека, которому в чрезвычайной степени недостает самого важного в жизни, в первую очередь будут являться физиологические потребности, чем любые другие. Человек, который нуждается в пище, безопасности, любви и уважении, скорее всего, будет желать пищи сильнее, чем всего остального.

Если все потребности находятся в неудовлетворенном состоянии и, следовательно, в организме начинают доминировать физиологические потребности, все остальные потребности могут попросту прекратить свое существование или быть отодвинутыми на задний план. Поэтому мы можем охарактеризовать состояние всего организма в целом, сказав лишь, что человек голоден, поскольку голод владеет сознанием почти безраздельно. Все силы начинают обслуживать удовлетворение потребности в пище, и организация этих сил почти полностью определяется одной целью — утолением голода. Рецепторы и эффекторы, интеллект, память, привычки, — все в данный момент представляет собой инструменты для утоления голода. Возможности, которые нельзя задействовать для достижения данной цели, находятся в бездействующем состоянии или отодвигаются на задний план. Жела-

ние писать стихи, стремление приобрести автомобиль, интерес к американской истории, желание приобрести новую пару туфель в экстремальной ситуации забываются или становятся второстепенными. Для человека, который до крайности, представляющей угрозу, нуждается в пище, нет других интересов, кроме еды. Он мечтает о еде, вспоминает о еде, думает о еде, все его переживания связаны только с едой, он воспринимает только еду и желает только еду. Более тонкие детерминанты, которые в нормальном состоянии переплетаются с физиологическими влечениями, в том числе и при организации процесса питания, питья или сексуального поведения, теперь могут быть полностью подавлены, что позволяет нам говорить в данный момент (но **только** в данный момент) о чистом влечении к утолению голода и поведении, безоговорочно имеющим своей целью единственный объект, способный принести облегчение.

Другая специфическая особенность человеческого организма состоит в том, что, в то время когда в человеке доминирует определенная потребность, меняется также вся его философия будущего. Для нашего хронически и до крайней степени голодного человека Утопия представляется всего лишь местом, где полно еды. Он или она начинают думать, что лишь при условии гарантированного наличия пищи до конца жизни он или она будут совершенно счастливы и никогда не пожелают ничего сверх того. Сама жизнь начинает рассматриваться с точки зрения пригодности в пищу. Все остальное отметается как не имеющее значения. Свобода, любовь, чувство товарищества, уважение, философия — все это может быть отвергнуто как бесполезные безделушки, поскольку они не могут наполнить желудок. Про такого человека с полным основанием можно сказать, что он живет хлебом единым.

По всей видимости, нельзя отрицать, что такие явления имеют место, но можно отрицать их всеобщий характер. Чрезвычайные обстоятельства, как можно судить уже по их названию, редки в нормально функционирующем мирном обществе. Этот трюизм порой забывается, для чего есть две основные причины. Во-первых, у крыс есть несколько видов мотивации не физиологического характера, а поскольку так много исследований мотивации проводилось именно с этими животными, легко перенести представления, касающиеся крыс, на человека. Во-вторых, очень часто мы не понимаем, что сама культура — это инструмент адаптации и одной из ее основных функций является достижение того, чтобы чрезвычайные обстоятельства физиологического характера стали все менее распространенными. В Соединенных Штатах хроническое состояние крайнего голода на грани чрезвычайных обстоятельств скорее редкое, чем общепринятое явление. Средний американский гражданин ощущает аппетит, а не голод, говоря: «Я голоден». Он может испытать настоящий голод на грани жизни и смерти лишь случайно и не более чем несколько раз на протяжении всей жизни.

Безусловно, отличным способом скрыть высшую мотивацию и получить искаженный взгляд на человеческие возможности и природу человека будет заставить организм быть до крайности и постоянно голодным или испытывающим жажду. Любой, кто пытается представить чрезвычайные обстоятельства как типичную картину и кто оценивает цели и желания человечества по поведению отдельных индивидов в чрезвычайных условиях физиологической депривации, просто не замечает многих вещей. Верно, что люди живут хлебом единым — когда они не имеют

хлеба. Но что происходит с их желаниями, когда хлеба предостаточно, а желудки постоянно полны?

Динамика иерархии потребностей

Когда у человека появляются другие (и высшие) потребности, именно они скорее доминируют в организме, нежели физиологические стремления. И когда эти потребности удовлетворены, вновь появляются новые (и еще более высокие) потребности, и т. д. Вот что мы имеем в виду, говоря о том, что базовые человеческие потребности организованы иерархически в соответствии с относительным преобладанием.

Один из главных выводов из сказанного состоит в том, что удовлетворение становится столь же важным понятием в мотивационной теории, как и депривация, поскольку оно освобождает организм от господства относительно более физиологической потребности, давая таким образом возможность появлению других, более социальных целей. Физиологические потребности вместе с их частными целями, находясь в постоянно удовлетворенном состоянии, перестают существовать в качестве активных детерминант или организующих поведение факторов. Теперь они существуют лишь потенциальным образом, т. е. могут возникнуть вновь и начать доминировать в организме, если что-то помешает их удовлетворению. Но удовлетворенное желание перестает быть желанием. В организме доминируют неудовлетворенные потребности, которые и определяют поведение. Если голод утолен, то он утрачивает свое значение для текущей динамики личности.

Это утверждение до некоторой степени может рассматриваться как гипотеза, которую еще предстоит обсудить более подробно; ее центральным положением будет следующее: те личности, у которых определенные потребности всегда были удовлетворены, наилучшим образом подготовлены к тому, чтобы вынести депривацию этих потребностей в будущем, и кроме того, те, кто испытывал лишения в прошлом, обнаруживают иную реакцию на удовлетворение, нежели те, кто никогда не нуждался.

Потребности в безопасности

Если физиологические потребности относительно удовлетворены, появляется новая группа потребностей, которые мы можем с некоторым приближением отнести к категории потребностей в безопасности (защищенности; стабильности; зависимости; защите; отсутствии страха, тревоги и хаоса; потребности в структуре, порядке, законе и ограничениях; силе покровителя и т. д.). Все, что было сказано о физиологических потребностях, верно, хотя и в меньшей степени, и по отношению к этим желаниям. Организм может равным образом быть целиком захвачен ими. Они могут быть факторами, почти исключительно организующими поведение, мобилизующими на службу себе все силы организма, и в этом случае мы с полным основанием можем определить организм в целом как механизм, стремящийся к безопасности. Мы вновь можем сказать о рецепторах, об эффекторах, об интеллекте и других возможностях, что они служат в первую очередь инструментами поиска безопасности. Вновь, как и в случае с голодным человеком, мы находим, что доминирующая цель — это определяющий фактор не только для видения мира и фило-

софии в настоящий момент, но и философии будущего и философии ценностей. Практически все становится менее важным, чем безопасность и защита (даже иногда физиологические потребности, которые, будучи удовлетворенными, теперь недооцениваются). Человека в таком состоянии, если оно приобретает действительно крайнюю и хроническую форму, можно определить как индивида, живущего только ради безопасности.

Однако здоровые и счастливые взрослые люди в нашей культуре большей частью удовлетворили свои потребности в безопасности. Мирное, живущее спокойной жизнью, стабильное хорошее общество, как правило, дает своим членам возможность чувствовать себя в достаточной безопасности от диких животных, перепадов температуры, преступных посягательств, убийств, хаоса, деспотизма и т. д. Следовательно, вполне реально, что они не имеют больше никаких потребностей в безопасности в качестве активных мотиваторов. Так же как сытый человек не чувствует себя голодным, тот, кто находится в безопасности, не чувствует угрозы. Если мы пожелаем рассмотреть эти потребности в непосредственном и явном виде, нам придется обратиться к людям, страдающим неврозом, или к тем, чье состояние приближается к неврозу, или же к людям, обездоленным в экономическом и социальном плане, или к ситуации социального хаоса, революции или крушения власти. В обстановке, лишенной таких крайностей, мы можем обнаружить проявления потребностей в безопасности только в редких случаях: например, стремление получить постоянное место работы с гарантированной защитой, желание иметь сберегательный счет, потребность в различных видах страхования (медицинском, зубоврачебном, на случай безработицы, нетрудоспособности, старости).

В качестве других, более общих аспектов стремления к безопасности и стабильности в мире можно рассматривать общераспространенное предпочтение знакомых вещей незнакомым (Maslow, 1937) или известного неизвестному. Стремление иметь религию или мировую философию, которая организует вселенную и людей в определенного рода логически связанное содержательное целое, также отчасти мотивировано поиском безопасности. Сюда же мы можем отнести науку и философию в целом, как отчасти мотивированные потребностями в безопасности (далее мы увидим, что усилия науки, философии и религии имеют также и иные мотивации).

В ином отношении потребность в безопасности рассматривается как активный и основной мобилизующий ресурсы организма фактор лишь в действительно чрезвычайных обстоятельствах, таких как война, болезнь, стихийные бедствия, рост преступности, дезорганизация общества, невроз, повреждение мозга, крушение власти или устойчиво неблагоприятные ситуации. Некоторые страдающие неврозами взрослые в нашем обществе во многих аспектах подобны неуверенным в себе детям в их стремлении к безопасности. Они реагируют на зачастую неведомые психологические опасности мира, который воспринимается как враждебный, подавляющий и угрожающий. Такие люди ведут себя так, как будто неумолимо надвигается великая катастрофа — их реакции, как правило, подобны реакции на чрезвычайные обстоятельства. Их потребности в безопасности часто находят конкретное выражение в поиске защитника, или более сильной личности, или системы, на которых они могли бы положиться. Можно сказать, что их детская реакция на страхи и угрозы наполненного опасностями мира ушла в подполье и, не тронутая взрослением

и научением, по-прежнему готова откликнуться на любой стимул, вызывающий детское чувство опасности. Хорни (Horny, 1937), в частности, удачно написала о «базальной тревоге».

Невроз, при котором поиск безопасности обретает наиболее выраженные формы, — это обсессивно-компульсивный невроз[1]. Страдающие обсессивным неврозом неистово стремятся упорядочить и стабилизировать мир, так чтобы в нем не возникало неуправляемых, неожиданных или незнакомых опасностей. Они связывают себя различного рода ритуалами, правилами и догмами, так чтобы любая случайность была предусмотрена и чтобы не возникло новых непредвиденных обстоятельств. Они ухитряются поддерживать свое равновесие, избегая всего незнакомого и чужого и поддерживая свой ограниченный мир в таком четком, аккуратном и регламентированном состоянии, что на все в этом мире можно положиться. Они пытаются организовать мир таким образом, что никакая неожиданность (опасность) не может произойти. Если же не по их вине что-то неожиданное все же случается, они впадают в панику, как будто это неожиданное происшествие представляет собой серьезную опасность. То, что у здорового человека проявляется лишь как не слишком устойчивое предпочтение (например, предпочтение знакомого), становится в аномальных случаях настоятельной потребностью на грани жизни и смерти. Здоровый вкус к неизведанному и незнакомому у рядового больного, страдающего неврозом, отсутствует или сводится к минимуму.

Потребности в безопасности могут стать весьма настоятельными всякий раз, когда на социальной сцене возникает реальная угроза закону, порядку, властям общества. Для большинства людей существует угроза, что хаос или нигилизм способны привести к регрессии от высших потребностей к более насущным потребностям в безопасности. Достаточно распространенной, почти предсказуемой реакцией является спокойное одобрение, которым встречают диктатуру или военный режим. Это общее свойство всех людей, включая здоровых, поскольку они тоже склонны реагировать на опасность реалистической регрессией до уровня потребностей в безопасности и готовности защищаться. Но главным образом это верно для людей, которые в отношении безопасности существуют на грани жизни и смерти. Их особенно тревожат угрозы власти, законности и представителям закона.

Потребности в любви и принадлежности

Если физиологические потребности и потребности в безопасности удовлетворены в достаточной мере, появляются потребности в любви, привязанности и принадлежности, и весь цикл, описанный выше, повторяется на новой основе. Потребности в любви предполагают как потребность давать, так и потребность получать любовь. Когда эти потребности не удовлетворены, личность остро переживает отсутствие друзей, партнера или детей. Такая личность будет жадно стремиться завязать отношения с людьми вообще — ради места в группе или семье — и будет

[1] Не все индивиды, страдающие неврозами, ощущают недостаток безопасности. Причиной невроза могут быть проблемы с потребностями в любви и уважении у личности, которая чувствует себя в безопасности.

3.Зак.№ 5791

всеми силами стремиться к достижению этой цели. Обретение такого места будет для нее важнее всего на свете, и она или он могут даже забыть, что когда-то, когда на первом плане был голод, любовь казалась нереальной, ненужной и неважной. Теперь же острая боль от одиночества, остракизма, неприятия, недружелюбия и неприкаянности превосходит все остальное.

У нас есть совсем немного научных сведений о потребности в принадлежности, хотя эта тема широко распространена в романах, автобиографиях, поэмах, пьесах, а также новейшей литературе по социологии. Отсюда нам, в общем, известно, какое губительное влияние оказывают на детей слишком частые переезды; дезориентация; общее отсутствие стабильности, форсируемое индустриализацией; отсутствие корней или презрение по отношению к корням, к происхождению, к группе; оторванность от дома и семьи, друзей и соседей; статус временного жильца или вновь прибывшего, а не коренного жителя. Мы по-прежнему недооцениваем огромную важность добрососедских отношений на общей территории, в клане, с людьми одного «сорта», класса, компании, среди коллег. Мы большей частью забыли наши животные стремления сбиться в стаю, держаться вместе, объединиться, быть частью группы[1].

Я уверен, что значительное и резкое увеличение количества групп социально-психологического тренинга, групп развития личности, сообществ, объединенных различными целями, возможно, отчасти мотивировано этой неутоленной жаждой контакта, близости и принадлежности. Такие социальные феномены могут быть результатом стремления справиться с растущими ощущениями отчуждения, холодности и одиночества, которые усугубляются растущей мобильностью, разрушением традиционных форм общности людей, разрушением семей, проблемой отцов и детей и устойчивым характером урбанизации. По моему глубокому впечатлению, **некоторая** часть групп молодых бунтовщиков, — я не знаю, какая именно, — мотивирована насущной потребностью в чувстве общности, в контакте, в подлинном единстве душ перед лицом общего врага, **любого** врага, который становится причиной образования группы с дружескими отношениями, просто представляя собой внешнюю угрозу. То же самое наблюдается в группах солдат, которых общая внешняя угроза заставила оказаться в обстановке неожиданного братства и близости и которые могут впоследствии пронести эту близость через всю жизнь. Любое общество с благоприятными условиями должно удовлетворять эту потребность тем или иным путем, если оно хочет выжить и остаться здоровым.

В нашем обществе помехи на пути удовлетворения этих нужд, наиболее частая причина случаев неспособности адаптироваться к окружающей обстановке и более тяжелых патологий. Любовь и привязанность, а также сексуальность как их возможное выражение, как правило, воспринимаются неоднозначно и по традиции связываются множеством ограничений и запретов. Практически все теоретики психопатологии подчеркивали наличие препятствий к удовлетворению потребности

---

[1] Работа Ардри *Territorial Imperative* (Ardrey, 1966) помогает осознать это. Именно ее безрассудность и опрометчивость помогли мне, поскольку подчеркивали как ключевой момент то, к чему я обращался лишь мимоходом, и заставили меня серьезно задуматься об этом вопросе. Возможно, сходное воздействие эта работа окажет и на других читателей.

в любви как основу неспособности к адаптации. Поэтому изучению этой потребности посвящено множество клинических исследований, и, возможно, мы знаем о ней больше, чем о любых других потребностях, за исключением физиологических. Работа Сутти (Suttie, 1935) представляет собой блестящий анализ нашего «табу на нежность».

Здесь необходимо подчеркнуть один момент, а именно то, что любовь не синоним секса. Секс можно изучать как чисто физиологическую потребность, хотя обычным порядком сексуальное поведение человека определяется множеством факторов. То есть, его определяют не только сексуальные, но и другие потребности, главные из них — это потребности в любви и привязанности. Не следует также упускать тот факт, что потребности в любви включают как потребность быть объектом любви, **так и** потребность любить.

Потребности в уважении

Все люди в нашем обществе (с редкими патологическими исключениями) имеют потребность в стабильной, обоснованной, обычно высокой самооценке, в самоуважении или чувстве собственного достоинства и в уважении окружающих. Следовательно, эти потребности можно отнести к одному из двух подклассов. К первому из них относятся сила, достижения, адекватность, мастерство и компетентность, уверенность перед лицом внешнего мира, независимость и свобода[1]. Ко второму мы отнесем то, что можно назвать желанием хорошей репутации или престижа (определяя их как уважение или оценку со стороны других людей), а также статус, известность и славу, превосходство, признание, внимание, значительность, чувство собственного достоинства или признательность. Эти потребности были в общем и в целом выделены Альфредом Адлером и его последователями и были в общем и в целом проигнорированы Фрейдом. Сегодня все большее и большее распространение получает признание их чрезвычайной важности как со стороны психоаналитиков, так и клинических психологов.

Удовлетворение потребности в самоуважении вызывает чувства уверенности в себе, своей ценности, силы, способностей и адекватности, ощущение своей полезности и необходимости в мире. Препятствия к удовлетворению этих потребностей ведут к появлению чувства неполноценности, слабости и беспомощности. Эти чувства, в свою очередь, дают начало подавленности или иным компенсаторным или невротическим склонностям.

Из теологических дискуссий о спеси и гордыне, теорий Фромма о восприятии неправды о себе, работ Роджерса с личностью, эссе в духе Эйн Рэнд (Ayn Rand 1943), как и из других источников, мы узнаем все больше и больше об опасности

[1] Мы не знаем, носит ли это конкрстное желание универсальный характер. Ключевой вопрос, особенно важный на сегодняшний день, таков: неизбежно ли будет порабощенный, подчиненный чужому господству человек чувствовать себя неудовлетворенным и стремиться к бунту? На основании общеизвестных клинических данных мы можем предположить, что люди, которые познали истинную свободу (не ту, из-за которой пришлось поступиться безопасностью и защищенностью, но ту, которая опирается на соответствующие безопасность и защищенность), не согласятся добровольно и беспрепятственно расстаться с ней. Но мы не можем быть уверены, что это справедливо и по отношению к тем, кто рожден в рабстве. См. дискуссию по этой проблеме у Фромма (Fromm, 1941).

формирования самооценки на основе мнения других людей, а не с учетом реальных способностей личности, ее компетентности и соответствия выполняемой задаче. Наиболее стабильное, а следовательно, наиболее здоровое чувство самоуважения базируется на **заслуженном** уважении со стороны окружающих, а не на показной славе и известности или неоправданной лести. И здесь полезно отличать действительные компетентность и достижения, в основе которых лежит исключительно сила воли, целеустремленность и ответственность, от того, что дается естественным путем, без всякого труда, одними врожденными качествами, конституцией, биологической судьбой, или, как выразила это Хорни, от Подлинного Я, а не от идеализированного псевдо-Я (1950).

Потребность в самоактуализации

Даже если все названные потребности удовлетворены, часто (если не всегда) мы можем ожидать, что вскоре вновь возникнут беспокойство и неудовлетворенность, если человек не занимается тем, для чего он создан. Музыканты должны создавать музыку, художники должны писать картины, поэты — сочинять стихи, чтобы оставаться в согласии с собой. Человек **должен** быть тем, чем он **может** быть. Люди должны сохранять верность своей природе. Эту потребность мы можем назвать самоактуализацией (см. главы 11, 12 и 13, где дается более детальное описание).

Этот термин, введенный Куртом Гольдштейном (Goldstein, 1939), используется в этой книге в более специфическом и узком смысле. Он относится к желанию людей реализовать себя, а именно к склонности проявить в себе то, что в них заложено потенциально. Эта склонность может быть определена как желание в большей степени проявить присущие человеку отличительные черты, чтобы достичь всего, на что он способен.

Конкретное воплощение, которое принимают эти потребности, разумеется, отличается значительным разнообразием в зависимости от личности. У одного индивида эти потребности могут воплотиться в желании быть непревзойденным родителем, у другого — проявить себя в спорте, у кого-то еще они найдут выражение в создании картин или изобретательстве[1]. На этом уровне очень высока степень индивидуальных различий. Однако общим свойством потребностей в самоактуализации является то, что их появление обычно опирается на некоторую предварительную удовлетворенность физиологических потребностей, а также потребностей в безопасности, любви и уважении.

Предпосылки удовлетворения базовых потребностей

Существуют определенные условия, представляющие непосредственные и необходимые предпосылки удовлетворения базовых потребностей. Такие предпосылки, как свобода слова, свобода делать то, что тебе хочется, если это не мешает дру-

[1] Разумеется, креативное поведение подобно любому другому поведению, определяемому множеством детерминант. Можно заметить, удовлетворен или нет, счастлив или несчастен, голоден или сыт творческий по натуре человек. Также понятно, что творческая деятельность может носить компенсаторный или улучшающий характер или иметь исключительно экономические цели. В любом случае в динамическом плане следует отделять явное поведение как таковое от различных его целей и видов мотивации.

гим, свобода самовыражения, свобода получения сведений и доступа к информации, свобода защищать себя, правосудие, справедливость, честность, дисциплина в группе, являются примерами предварительных условий для удовлетворения базовых потребностей. Эти условия не самоцель, но они близки к цели, поскольку очень тесно связаны с базовыми потребностями, которые и представляют собой сами цели. Угроза этим свободам вызывает реакцию чрезвычайного характера, как если бы существовала непосредственная угроза самим базовым потребностям. Человек склонен защищать эти условия, поскольку без них удовлетворение базовых потребностей делается невозможным или, по крайней мере, находится под серьезной угрозой.

Если мы вспомним, что когнитивные способности (перцептивные, интеллектуальные, относящиеся к научению) это комплекс адаптивных инструментов, в числе функций которых и удовлетворение наших базовых потребностей, то станет понятно, что любая угроза им, любая депривация или блокирование возможности их свободного использования также могут восприниматься как угрожающие косвенным путем самим базовым потребностям. Такое утверждение частично решает общую проблему стремления к знаниям, истине, мудрости и вечного желания раскрыть тайны вселенной. Секретность, цензура, обман и блокирование коммуникации угрожает **всем** базовым потребностям.

Базовые когнитивные потребности

Желания знать и понимать

Мы не много знаем о когнитивных импульсах, их динамике или их патологии потому что они не важны в клинике и, несомненно, не имеют значения для клиники, в которой господствует традиционное для медицины стремление избавить от болезни. Кричащие, волнующие и таинственные симптомы классических неврозов здесь отсутствуют. Когнитивная психопатология слаба, едва различима, ее легко не заметить или спутать с нормой. Она не привлекает внимания. Следствием этого является то, что у великих создателей психотерапии и психодинамики (Фрейда, Адлера, Юнга и др.) мы не обнаруживаем ничего на данную тему.

Шильдер — единственный из известных мне крупных психоаналитиков, в чьих работах любознательность и процесс познания рассматриваются динамически[1]. До сих пор мы упоминали когнитивные потребности только как нечто преходящее. Приобретение знаний и систематизация вселенной рассматривались частично как прием достижения состояния базовой безопасности в мире или как проявление самоактуализации для мыслящего человека. Свобода получения информации

[1] «Как бы то ни было, люди испытывают неподдельный интерес к миру, к действию и к экспериментированию. Они получают глубокое удовлетворение, когда они вторгаются в мир. Они не воспринимают реальность как угрозу существованию. Организмы, и в особенности человеческие организмы, испытывают подлинное ощущение защищенности и безопасности в этом мире. Угроза исходит лишь от конкретных ситуаций и лишений. И даже тогда дискомфорт и опасность воспринимаются как нечто преходящее, что в конечном счете приведет к новому ощущению безопасности и защищенности при контактах с миром» (Schilder, 1942).

и свобода выражения оговаривались как необходимые предпосылки удовлетворения базовых потребностей. Как бы ни были полезны эти формулировки, они не дают определенных ответов на вопросы, какую роль в мотивации играют любознательность, научение, философствование, экспериментирование и т. д. В лучшем случае они дают лишь частичные ответы на эти вопросы.

Помимо названных негативных детерминант для приобретения знаний (тревога, страх) существуют разумные основания для постулирования позитивных по существу импульсов удовлетворения любознательности, приобретения знаний, поисков объяснения и понимания (Maslow, 1968).

1. Нечто подобное человеческой любознательности можно наблюдать и у высших животных. Обезьяна разбирает предметы, тычет пальцем в отверстия, занимается исследованиями в ситуациях, не связанных с голодом, страхом, сексом, отдыхом и т. п. Достаточное количество доказательств этого, полученных надлежащим экспериментальным путем, дают эксперименты Харлоу (Harlow, 1950).
2. История человечества дает достаточное количество примеров того, как люди занимаются сбором данных и построением гипотез перед лицом величайшей опасности, даже под угрозой смерти. Незаметным Галилеям нет числа.
3. Изучение психологически здоровых людей показывает, что их характерная черта — это влечение к таинственному, неизведанному, хаотическому, неупорядоченному и необъяснимому. Все это, по-видимому, привлекательно по своей сути; сферы интересны сами по себе. Эту реакцию можно сравнить со скукой — реакцией на хорошо знакомое.
4. Возможно, уместна экстраполяция из области психопатологии. Страдающие обсессивным неврозом обнаруживают (в условиях клинического наблюдения) навязчивую и тревожную склонность цепляться за знакомое и страх незнакомого, неупорядоченного, неожиданного, неприрученного. С другой стороны, есть ряд феноменов, которые приводят к обратным реакциям. Среди них неестественное стремление к нарушению принятых норм, постоянный бунт против какой бы то ни было власти и желание шокировать и поражать; все перечисленные явления наблюдаются у отдельных индивидов, страдающих неврозами, а также у лиц, находящихся в процессе деаккультурации.
5. Скорее всего, при подавлении когнитивных потребностей имеют место психопатологические последствия (Maslow, 1967, 1968c). Мне представляется уместным привести следующие наблюдения: я был свидетелем нескольких случаев, в которых было очевидным, что патология (скука, потеря вкуса к жизни, отвращение к себе, угнетенное состояние функций организма, устойчивое нарушение работы интеллекта и вкусов, и т. д.)[1] была вызвана тем, что интеллектуально развитые люди проводили бессмысленную жизнь на бессмысленной работе. У меня был, по крайней мере, один случай, когда соответствующая когнитивная терапия (возобновление учебы без отрыва от

[1] Этот синдром очень близок к тому, что Рибо (Ribot, 1896), а позднее Майерсон (Myerson, 1925) определили как ангедонию, однако его появление они объясняли иными причинами.

производства, получение места, которое требовало большего напряжения интеллекта, инсайт) устранила эти симптомы. Я видел **множество** женщин, интеллектуально развитых, преуспевающих и при этом не работающих, у которых постепенно развивались те же самые симптомы интеллектуальной опустошенности. У тех, кто последовал рекомендации занять себя чем-нибудь достойным, улучшение или излечение наступали достаточно часто, чтобы убедить меня в реальности существования когнитивных потребностей. В тех странах, где был отрезан доступ к новостям, информации, фактам или где официальные теории находились в глубоком противоречии с действительностью, по меньшей мере, некоторые люди реагировали на это циничным отношением ко всему, утратой веры во **все** ценности, подозрениями даже в отношении очевидного, разрушением обычных межличностных связей, утратой надежды, были морально сломлены и т. д. Реакция других была более пассивной и характеризовалась отупением, покорностью, утратой способности мыслить, приспособлением и утратой инициативности.

6. Потребности знать и понимать проявляются уже в конце младенческого периода и в детстве, возможно даже сильнее, чем во взрослом состоянии. Более того, судя по всему, они возникают стихийно, скорее в результате развития, нежели научения. Детей не нужно учить быть любопытными. Но, приучая их к существующему порядку вещей, **можно** научить их **не** быть любопытными.
7. В конечном счете, удовлетворение когнитивных импульсов доставляет субъективное удовольствие и его результатом становится конечный опыт. Хотя исследователи часто пренебрегали этим аспектом инсайта и познания, уделяя большее внимание достигнутым результатам, научению и т. д., по-прежнему верно то, что инсайт обычно представляет собой яркое, счастливое эмоциональное переживание в жизни любого человека, возможно, момент высшего взлета на протяжении всей жизни. Преодоление препятствий, возникновение патологии при наличии помех, повсеместный характер возникновения (охватывающий весь человеческий род и различные культуры), постоянное (хотя и неустойчивое) ощутимое напряжение, необходимость удовлетворения этой потребности как обязательное предварительное условие наиболее полного раскрытия потенциальных возможностей человека, спонтанное появление на заре человеческой жизни — все это характерно для базовой когнитивной потребности.

Однако всех этих теоретических допущений недостаточно. Даже после того как мы что-либо узнаем, мы стремимся узнать больше и больше, точнее и подробнее, с одной стороны, а с другой — стремимся расширить наши знания в области мировой философии, теологии и т. д. Этот процесс некоторые определяют как поиски смысла. А значит, нам следует постулировать желание постигать, систематизировать, организовывать, анализировать, искать связи и значения, создавать систему ценностей.

Сделав эти желания предметом обсуждения, мы видим, что и они, в свою очередь, выстраиваются в небольшую иерархию, в которой желание знать преоблада-

ет над желанием понять. Все особенности иерархии, построенной на порядке доминирования, которую мы описали выше, характерны, по-видимому, и для данной иерархии.

Мы должны удержаться от соблазна отделить эти желания от базовых потребностей, о которых мы говорили выше, т. е. подчеркнуть дихотомию между когнитивными и конативными потребностями. Желание знать и понимать само по себе конативно (т. е. носит побудительный характер) и является столь же личностной потребностью, сколь и базовой. Более того, как мы видели, эти две иерархии являются скорее взаимосвязанными, чем абсолютно различными, и, как мы увидим далее, носят скорее синергетический, чем антагонистический характер. Более подробное развитие идей, изложенных в этом разделе, можно найти в книге Маслоу *Toward a Psychology of Being* (1968с).

Эстетические потребности

Об этих потребностях нам известно еще меньше, чем об остальных, однако исторические данные, данные гуманитарных наук и свидетельства специалистов по эстетике не позволяют нам обойти эту тему стороной. Попытки исследовать этот феномен на основе клинических наблюдений за индивидами, отобранными специально, показали, что, по крайней мере, некоторые личности имеют эстетические потребности действительно базового характера. Они заболевают (специфическим образом) от безобразия и излечиваются, будучи окружены прекрасным; они **страстно стремятся** к прекрасному, и это стремление может утолить **только** красота (Maslow, 1967). Это явление почти повсеместно наблюдается у здоровых детей. Свидетельства о побуждениях такого рода можно встретить в любой культуре и в любую эпоху, начиная с эпохи пещерных жителей.

Значительная степень совпадения этих потребностей с конативными и когнитивными потребностями делает невозможным четко разграничить их. Потребности в порядке, гармонии, завершенности, доведении действия до конца, в системе и структуре — все они могут быть отнесены к когнитивным, конативным, эстетическим и даже к невротическим потребностям.

Особенности базовых потребностей

Исключения из иерархии потребностей

До сих пор мы исходили из того, что данная иерархия устанавливает жесткий порядок вещей, однако в действительности он далеко не так постоянен, как можно было бы заключить в соответствии с вышесказанным. В самом деле, большинство людей, с которыми мы работали, судя по всему, имели базовые потребности, организованные в соответствии с вышеизложенными принципами. Однако было и множество исключений.

1. Есть люди, для которых, к примеру, самоуважение важнее, чем любовь. Чаще всего перестановка происходит вследствие представления о том, что человек, которого, по всей вероятности, любят, выносливая и сильная личность, вызывающая уважение или страх и уверенная в себе или агрессивная. Сле-

довательно, люди, недополучившие любви и ищущие ее, могут изо всех сил стараться надеть на себя маску агрессивности и уверенности. Однако они главным образом стремятся обрести уважение к себе, и их поведенческие реакции в большей степени являются средством достижения этой цели, чем самоцелью; они стремятся скорее к самоутверждению ради любви, чем ради того, чтобы обрести самоуважение.

2. Есть люди, обладающие выраженной одаренностью от природы, для которых влечение к творчеству представляется более значимым, чем любой контрдетерминант. Их креативность может проявляться не только как самоактуализация, возможная на основе базового удовлетворения, но и как самоактуализация, возможная, несмотря на отсутствие базового удовлетворения.
3. Сила притязаний некоторых людей может постоянно слабеть и снижаться. При этом менее насущные цели могут просто потеряться и исчезнуть совсем: например, люди, продолжительное время испытывшие нужду (например, из-за постоянной безработицы), могут остаток своих дней довольствоваться лишь тем, что у них есть достаточно пищи.
4. Так называемая психопатическая личность представляет собой еще один пример устойчивой утраты потребности в любви. Одним из объяснений такой дисфункции является то, что есть люди, которые испытывали недостаток любви с первых дней своей жизни и просто навсегда утратили желание и способность любить и быть любимыми (как животные теряют сосательный или клевательный рефлексы, если вскоре после рождения эти навыки не находят применения).
5. Еще один случай перестановки в иерархии имеет место, когда потребность, долгое время находившаяся в удовлетворенном состоянии, начинает недооцениваться. Люди, которые никогда не испытывали продолжительный голод, склонны недооценивать его последствия и воспринимать пищу как нечто, не имеющее значения. Если у них доминирует высшая потребность, эта потребность рассматривается как самое важное. Поэтому возникает вероятность того (и это случается в действительности), что такие люди могут ради высшей потребности создать для себя ситуацию, в которой потребности базового характера останутся неудовлетворенными. Можно предположить, что на смену продолжительной депривации базовых потребностей придет переоценка обоих типов потребностей, и более насущные потребности фактически станут осознанно насущными для индивида, который с легкостью от них отказался. Таким образом, человек, который бросил работу, но не потерял уважения к себе, а затем голодал шесть месяцев или около того, может захотеть вернуть себе работу даже ценой потери уважения к себе.
6. Другим частичным объяснением **явных** перестановок представляется тот факт, что до сих пор мы говорили об иерархии на основе доминирования с точки зрения осознанных желаний и побуждений, а не с точки зрения поведения. Наблюдение лишь за поведением может произвести ложное впечатление. Мы утверждаем, что человек, лишенный возможности удовлетворить

два типа потребностей, будет **хотеть** удовлетворения более базовой из них. При этом совсем не обязательно, что он или она будут вести себя в соответствии с этим желанием. Нужно еще раз подчеркнуть, что существует множество факторов, определяющих поведение помимо потребностей и желаний.

7. Возможно более важнее всех перечисленных исключения, связанные с идеалами, высшими социальными стандартами, высшими ценностями и т. п. Люди, преданные таким ценностям, становятся мучениками; они готовы отказаться от всего ради определенного идеала или того, что представляет ценность. Таких людей можно понять, по крайней мере отчасти, сославшись на одну фундаментальную концепцию (или гипотезу), которую можно назвать повышенной устойчивостью к фрустрации благодаря своевременному удовлетворению. Люди, на протяжении всей жизни которых, особенно в детстве и юности, базовые потребности были удовлетворены, судя по всему, чрезвычайно устойчивы в противостоянии последующим помехам в удовлетворении этих потребностей. Это происходит потому, что в результате базового удовлетворения у них сформировался сильный, здоровый характер. Это сильные люди, которые спокойно переносят противодействие и расхождение во мнениях, которые могут плыть против течения общественного мнения и готовы постоять за правду, заплатив дорогой для себя ценой. К ним относятся лишь те, кто любил и был любим по-настоящему, кто имел много глубоких дружеских привязанностей и кто способен выдержать ненависть, неприятие или гонения.

Мы говорим об этом, несмотря на тот факт, что при всестороннем рассмотрении устойчивости к фрустрации следует принять во внимание и то, что определенная доля этого качества относится исключительно к фактору привыкания. Например, весьма вероятно, что те, кто на протяжении долгого времени выработал привычку к относительному недоеданию, способен пережить недостаток в пище. Какого рода баланс создается между этими двумя тенденциями: привыканием, с одной стороны, и устойчивости к фрустрации, сформированной на основе удовлетворения в прошлом, с другой стороны, — предстоит выяснить в процессе дальнейших исследований. Между тем можно предположить, что обе они работают параллельно, поскольку они не противоречат друг другу. В отношении феномена повышенной устойчивости к фрустрации вполне вероятно, что наиболее важным является удовлетворение наиболее значимых потребностей в первые несколько лет жизни. Таким образом люди, которые чувствовали себя сильными и защищенными в раннем детстве, сохраняют ощущение силы и уверенности в себе перед лицом любой угрожающей им опасности.

Степени удовлетворения

До сих пор наша теоретическая дискуссия, возможно, создавала впечатление, что названные пять групп потребностей — физиологические, потребности в безопасности, принадлежности, уважении и самоактуализации — находятся примерно в таких отношениях: если одна потребность удовлетворена, появляется другая. Такое утверждение может создать ложное впечатление, что потребность должна быть удовлетворена на 100 %, прежде чем появится следующая. В действительности же,

у большинства членов нашего общества, являющихся здоровыми людьми, часть базовых потребностей находится в удовлетворенном состоянии, но наряду с этим некоторые базовые потребности остаются неудовлетворенными. Более реалистическим подходом к нашей иерархии будет установка на снижение процентной доли удовлетворения по мере того, как мы поднимаемся в соответствии с нашей иерархией, построенной по принципу доминирования. Например, взяв совершенно произвольные цифры, скажем, что у среднего гражданина удовлетворены 85 % физиологических потребностей, 70 % потребностей в безопасности, 50 % потребностей в любви, 40 % потребностей в уважении и 10 % потребностей в самоактуализации.

Что же касается идеи о возникновении новой потребности после удовлетворения доминирующей потребности, то это явление не является внезапным и скачкообразным, но скорее постепенным, происходящим шаг за шагом, медленным формированием, причем в начале этого процесса уровень потребности ничтожен. Например, если доминирующая потребность А удовлетворена только на 10 %, потребность Б может не проявлять себя совсем. Однако по мере того, как уровень удовлетворения потребности А достигает 25 %, потребность Б может проявить себя на 5 %, а когда потребность А удовлетворена на 75 %, потребность Б проявляется на 50 %, и т. д.

Неосознанные потребности

Потребности не являются осознанными или неосознанными в обязательном порядке. В целом, однако, у среднего человека они чаще бывают неосознанными, чем осознанными. В данный момент не обязательно рассматривать всю массу свидетельств того, насколько решающей может быть роль неосознанной мотивации. То, что мы назвали базовыми потребностями, главным образом представляет собой неосознанные потребности, которые при помощи обладающих соответствующим опытом людей и надлежащих приемов могут стать осознанными.

Культурная специфика

В данной классификации базовых потребностей предпринимаются попытки учесть относительную общность, стоящую за внешними различиями конкретных желаний в разных культурах. Безусловно, в любой отдельной культуре содержание сознательного уровня мотивации индивида, как правило, существенно отличается от сознательного уровня мотивации индивида, принадлежащего к другой культуре. Однако, по общему впечатлению антропологов, люди, даже в различных обществах, куда больше похожи друг на друга, чем мы могли бы подумать при первом знакомстве с ними; при этом, чем ближе мы узнаем их, тем больше мы обнаруживаем в них общего. Мы осознаем, что самые впечатляющие различия носят скорее поверхностный, чем фундаментальный характер (например, различия в стиле прически или одежды, в предпочтении определенной пищи). Наша классификация базовых потребностей отчасти является попыткой принять во внимание это единство, стоящее за внешним своеобразием культур. Мы не станем утверждать, что это универсальное свойство всех культур. Мы утверждаем лишь, что это единство **более** универсально, **более** фундаментально, чем поверхностные сознательные желания,

и оно позволяет приблизиться к характеристикам, свойственным всем людям. Базовые потребности носят более общий характер, чем внешние проявления желаний или поведение.

Сложная мотивация поведения

Данные потребности должны пониматься **не** как исключительные или единственные определяющие факторы конкретных типов поведения. Примером может послужить любой тип поведения, который представляется мотивированным физиологически, такой как еда, сексуальная игра и т. п. Клинические психологи давно обнаружили, что любое поведение может служить каналом для проявления различных импульсов. Иными словами, любое поведение полидетерминировано, т. е. имеет сложную мотивацию. Что касается самих мотивационных детерминантов, любое поведение скорее определяется несколькими или **всеми** базовыми потребностями одновременно, чем только одной из них. Последнее скорее представляет собой исключение. Процесс еды отчасти служит тому, чтобы наполнить желудок, отчасти тому, чтобы успокоить и умерить другие потребности. Любовью занимаются не только ради сексуальной разрядки, но также ради того, чтобы убедиться в собственной сексуальности, почувствовать себя сильным или насладиться нежностью. В качестве иллюстрации можно проанализировать (если не практически, то теоретически) отдельное действие индивида и найти в нем проявление физиологических потребностей, потребностей в безопасности, потребностей в любви, потребностей в уважении и самоактуализации. Это резко противоречит более наивному взгляду психологии черт характера, в соответствии с которым одна характерная черта человека или один мотив отвечают за определенный тип действия, например агрессивное действие определяется исключительно агрессивностью.

Немотивированное поведение

Существует фундаментальное различие между экспрессивным поведением и копинг-поведением (энергичные усилия функционального характера, решительное движение к поставленной цели). Экспрессивное поведение не означает попыток что-либо сделать; оно просто является отражением личности. Глупый человек ведет себя глупо не потому, что ему этого хочется, он стремится к этому или его поведение имеет определенные мотивы, но просто потому, что он таков, каков он **есть**. То же самое верно и в том случае, если я пою басом, а не тенором или сопрано. Случайные движения здорового ребенка, улыбка на лице счастливой женщины, даже если рядом с ней никого нет, упругость походки здоровой женщины, ее стройная осанка представляют дополнительные примеры экспрессивного, не функционального поведения. **Манера**, в которой личность ведет себя, включая мотивированное и немотивированное поведение, также чаще всего носит экспрессивный характер (Allport and Vernon, 1933; Wolf, 1943).

Здесь мы можем спросить, **любой** ли вид поведения выражает или отражает структуру характера? Это не так. Механическое, привычное, автоматическое или традиционное поведение может быть, а может и не быть экспрессивным. То же самое верно по отношению к большинству типов поведения, определяемого стимулами.

И наконец, необходимо подчеркнуть, что экспрессивность и целеустремленность поведения не взаимоисключающие категории. Обычно поведение включает оба типа (см. главу 6, где этот вопрос рассматривается более подробно).

Сосредоточение на животных и на человеке

Эта теория, прежде всего, имеет отношение к людям, а не к более низкоорганизованным и, предположительно, более простым животным. Слишком много данных, полученных при исследовании животных, оказались верными по отношению к животным, но не к людям. Нет никаких оснований исследовать животных, чтобы изучить мотивацию человека. Логика или, скорее, нелогичность, стоящая за общим заблуждением о псевдопростоте, многократно разоблачалась философами и логиками, а также учеными, представляющими иные сферы знания. Существует не больше необходимости начинать с изучения животных, прежде чем приступить к изучению человека, чем начинать изучение математики, **прежде** чем начать заниматься геологией, психологией или биологией.

Мотивация и патология

Сущность осознанной мотивации в повседневной жизни воспринимается как относительно значимая или незначимая в зависимости от того, насколько тесно она связана с базовыми потребностями. Желание съесть мороженое на самом деле может быть косвенным выражением желания любви. Если это так, то желание съесть мороженое становится чрезвычайно важной мотивацией. Если же мороженого хочется просто, чтобы ощутить прохладу во рту или чтобы что-то съесть, данное желание имеет относительно невысокую значимость. Будничные осознанные желания должны рассматриваться как симптомы, как **внешние показатели** более базовых потребностей. Если же мы будем считать, что за этими поверхностными проявлениями желаний не стоит ничего, что отличалось бы от их внешних проявлений, то вскоре мы придем к полнейшей путанице, разобраться в которой будет совершенное невозможно, поскольку мы всерьез занимались симптомами, не принимая во внимание то, что за ними стоит.

Помехи в осуществлении малозначимых желаний не ведут к психопатологическим последствиям; препятствия же на пути значимых базовых потребностей приводят к таким результатам. В основе любой теории психологического патогенеза должна лежать разумная теория мотивации. Конфликт или фрустрация не обязательно носят патогенетический характер. Они становятся таковыми, только если угрожают или препятствуют удовлетворению базовых или частных потребностей, тесно связанных с базовыми потребностями.

Роль удовлетворения

Выше мы несколько раз указывали на то, что наши потребности обычно проявляются лишь тогда, когда удовлетворены более насущные потребности. Таким образом, удовлетворение играет важную роль в теории мотивации. При этом потребности перестают играть активную детерминирующую или организующую роль, как только они удовлетворяются.

Это означает что, например, удовлетворенная в основном личность больше не имеет потребностей в уважении, любви, безопасности и т. д. О том, что она по-прежнему имеет такие потребности, можно говорить теперь лишь в почти метафизическом смысле, как можно сказать, что сытый человек имеет чувство голода или что наполненная бутылка имеет пустоту. Если мы интересуемся тем, что **в действительности** представляет собой наша мотивация, а не то, какой она была, будет или могла бы быть, тогда удовлетворенная потребность больше не представляет собой фактора мотивации. В практическом смысле она должна рассматриваться как несуществующая, исчезнувшая. Этот момент следует подчеркнуть, поскольку все известные теории мотивации либо упускали его из виду, либо находились в противоречии с ним. Здоровый, нормальный, счастливый человек не имеет сексуальных потребностей, потребностей в пище, потребностей в безопасности, любви, престиже, самоуважении, за исключением случайных эпизодов возникновения мимолетной угрозы. Можно выразить это иначе, сказав, что любой человек имеет все патологические рефлексы (например, Бабинского), поскольку они проявят себя при условии нарушений в нервной системе.

Исходя из таких соображений можно сделать дерзкое теоретическое допущение: человек, у которого есть препятствия на пути к удовлетворению любой из базовых потребностей, может с полным основанием рассматриваться как больной или, по меньшей мере, как находящийся в не вполне подобающем человеку состоянии. Здесь уместна параллель с тем, как мы определяем состояние человека, которому недостает витаминов или минералов, считая его нездоровым. Кто скажет, что дефицит любви менее важен, чем недостаток витаминов? Поскольку нам известно патогенетическое воздействие недостатка любви, кто сможет сказать, что мы апеллируем к ценностным проблемам ненаучным или неправомерным образом, отличным от того, как действует терапевт, ставя диагноз пеллагра или цинга и занимаясь лечением?

Далее следует отметить следующее: здоровые люди в первую очередь мотивированы своими потребностями, заставляющими их развивать и наиболее полно реализовывать свои способности и потенциальные возможности. Если человек имеет любые другие базовые потребности, хронически являющиеся неудовлетворенными, он просто болен, как тот безусловно нездоровый человек, у которого возникает внезапная непреодолимая потребность в поедании соли или кальция. Если мы будем использовать слово **нездоровый** таким образом, нам придется честно посмотреть в лицо факту взаимосвязи между человеком и обществом. Одним из выводов, вытекающих из нашей дефиниции, будет то, что: 1) поскольку человек, имеющий препятствия на пути к удовлетворению любой из базовых потребностей, должен быть назван нездоровым, и 2) поскольку фундаментальные препятствия такого рода, в конечном счете, создаются внешними по отношению к индивиду силами, значит 3) болезнь индивида вытекает, в конечном счете, из болезни общества. Хорошее или здоровое общество, следовательно, определяется как такое, в котором есть возможность для проявления высших устремлений людей благодаря удовлетворению всех их базовых потребностей.

Если данные утверждения кажутся необычными или парадоксальными, читатель может быть уверен в том, что это лишь один из множества парадоксов такого

рода, которые предстанут перед ним по мере того, как мы будем заниматься пересмотром наших подходов к более глубокой мотивации. Когда мы спрашиваем, чего хочет человек от своей жизни, мы имеем дело с самой сущностью человека.

Функциональная автономия

Высшие **базовые** потребности после продолжительного удовлетворения могут стать независимыми как от их более могущественных предпосылок, так и от надлежащего уровня удовлетворения их самих[1]. Например, взрослый человек, потребности которого в любви были удовлетворены на заре его жизни, становится **более** независимым, чем средний человек, в отношении удовлетворения потребностей в безопасности, принадлежности и любви. Это сильная, здоровая, автономная личность, которая вполне способна справиться с утратой любви и популярности. Но эти силы и здоровье обычно обеспечиваются в нашем обществе ранним и продолжительным удовлетворением потребностей в любви, безопасности, принадлежности и потребностей в уважении. Получается, что данные стороны личности стали функционально автономными, т. е. независимыми от того самого удовлетворения, которое породило их. Мы предпочитаем рассматривать структуру характера как наиболее важный целостный пример функциональной автономии в психологии.

[1] Гордон Оллпорт (Allport, 1960, 1961) изложил и истолковал принцип, в соответствии с которым средства достижения цели могут превратиться в фактор удовлетворения самих себя, сохраняя лишь историческую связь со своим происхождением. Они могут стать желанными сами по себе. Это напоминание о чрезвычайной важности научения и изменений для мотивационной жизни накладывается на все сказанное прежде в связи с грандиозной сложностью проблемы. Между данными двумя группами психологических принципов нет противоречия; они взаимно дополняют друг друга. Могут ли такие благоприобретенные потребности рассматриваться в качестве **базовых** потребностей в соответствии с критериями, которые использовались до сих пор, предстоит решить в процессе будущих исследований.

ГЛАВА 3

Удовлетворение базовых потребностей

Данная глава исследует некоторые из множества теоретических последствий, вытекающих из подхода к человеческой мотивации, рассмотренного в предшествующей главе, и призвана послужить позитивным и здоровым противовесом одностороннему сосредоточению на фрустрации и патологии.

Мы видели, что основой структуры мотивационной жизни человека является организация базовых потребностей в форме иерархии в зависимости от их меньшей или большей приоритетности и доминирующего значения. Главный динамический принцип, приводящий в движение эту структуру, — это свойственное здоровому человеку появление менее насущных потребностей после удовлетворения более приоритетных. Физиологические потребности, будучи неудовлетворенными, доминируют в организме, мобилизуя все его возможности на свое удовлетворение и организуя эти возможности таким образом, чтобы они могли наиболее эффективным образом выполнить эту функцию. Относительное удовлетворение постепенно переводит эти потребности на задний план и позволяет следующей, более высокой в соответствии с иерархией группе потребностей проявить себя, занять доминирующее положение и оказать на личность такое организующее воздействие, что, например, вместо преследующего ее желания утолить голод, ее будет теперь преследовать желание обрести безопасность. Этот принцип действует и для других групп потребностей в иерархии (а именно: любви, уважения и самоактуализации).

Возможно, также верно и то, что высшие потребности могут время от времени появляться не после удовлетворения, но скорее в результате вынужденной или добровольной депривации, отречения или подавления базовых потребностей низшего уровня и стремления к их удовлетворению (аскетизм, сублимация, воздействие неприятия, муштры, гонений, изоляции и т. д.). Такие феномены не противоречат положениям этой книги, так как в ней не утверждается, что удовлетворение — единственный источник силы или иных психологических желаний.

Теория удовлетворения, безусловно, — частная, ограниченная и достаточно узкая теория, которая не претендует на самостоятельное функционирование или применимость. Она может обрести эти свойства, будучи интегрированной в единую структуру, по меньшей мере, 1) с теорией фрустрации, 2) с теорией научения, 3) с теорией неврозов, 4) с теорией психологического здоровья, 5) с теорией ценностей, 6) с теорией дисциплины, воли, ответственности и т. д. В этой главе сделана попытка проследить лишь за одной связующей нитью в сложнейшей паутине психологических детерминантов поведения, субъективного существования и струк-

туры характера. Между тем, вместо более завершенной картины она открыто допускает, что существуют иные детерминанты помимо удовлетворения базовых потребностей, что удовлетворение базовых потребностей может быть необходимым, но оно определенно недостаточно, что и удовлетворение, и депривация имеют как желательные, так и нежелательные последствия, и что удовлетворение базовых потребностей здоровых людей в значительной степени отличается от удовлетворения потребностей страдающих неврозами.

Последствия удовлетворения базовой потребности

Самое фундаментальное последствие удовлетворения любой потребности — это переход потребности на задний план и при этом появление новой потребности более высокого уровня[1]. Прочие последствия являются сопутствующими или второстепенными по отношению к этому факту. Можно привести следующие примеры таких последствий второстепенного характера.

1. Независимость от прежде положительных раздражителей и объектов стремлений и определенное пренебрежение по отношению к ним наряду с зависимостью от положительных раздражителей и целевых объектов, которые прежде не привлекали к себе внимания, не были желанными или были таковыми лишь от случая к случаю. Такая смена старых положительных раздражителей на новые предполагает множество третьестепенных последствий. Так, происходят изменения в сфере интересов. То есть определенные феномены впервые начинают представлять для человека интерес, а вызывавшие интерес ранее надоедают или становятся неприятны. Это означает, что происходят изменения в человеческих ценностях. В целом они имеют следующий характер: 1) завышенная оценка положительных раздражителей, соответствующих наиболее сильным из неудовлетворенных потребностей, 2) недооценка положительных раздражителей, соответствующих менее сильным из неудовлетворенных потребностей (и силы этих потребностей), и 3) недооценка и даже девальвация положительных раздражителей, соответствующих потребностям, которые уже удовлетворены (и силы этих потребностей). Такой сдвиг в отношении ценностей влечет за собой пересмотр философии будущего, представлений об утопии, о рае и аде, о хорошей жизни и о состоянии удовлетворения неосознанных желаний индивида, причем направление этого пересмотра можно приблизительно предсказать. Одним словом, мы склонны воспринимать блага, которые имеем, как нечто само собой разумеющееся, особенно если нам не приходится трудиться или бороться ради них. Пища, безопасность, любовь, восхищение, свобода, которые всегда были при нас, в которых никогда не было недостатка и по которым нам не приходилось тосковать, как правило, не только остаются незамеченными, но теряют свою цену, подвергаются осмеянию или разрушению. Этот феномен неспособности замечать имеющиеся блага, разумеется, не отражает реалистической позиции, а следовательно, может считаться формой

[1] Все эти утверждения относятся только к базовым потребностям.

патологии. В большинстве случаев он легко излечивается предоставлением возможности испытать соответствующую депривацию или недостаток чего-либо (например, испытать боль, голод, нужду, одиночество, неприятие или несправедливость). Этот феномен, который достаточно часто упускается из виду и представляет собой следующее за удовлетворением пренебрежение и недооценку, имеет очень высокую потенциальную значимость и силу. Более подробное рассмотрение этого вопроса можно найти в главе *On Low Grumbles, High Grumbles and Metagrumbles* («О низших жалобах, высших жалобах и метажалобах») в книге *Eupsychian Management: A Journal* (Maslow, 1965b). Никаким иным путем мы не сможем прийти к пониманию того, почему загадочным образом изобилие (экономическое и психологическое) могут привести **как** к развитию человеческой натуры до высочайшего уровня, **так и** к различным формам ценностной патологии, на которую косвенно указывают заголовки газет последних лет. Давным-давно Адлер (1939, 1964; Ansbacher and Ansbacher, 1956) во множестве своих работ говорил об «образе жизни, который балует», и, возможно, нам следует воспользоваться этим термином для разграничения патогенетического удовлетворения и удовлетворения здорового и необходимого.

2. Вместе с изменением системы ценностей происходят изменения в когнитивных способностях. Внимание, восприятие, научение, запоминание, забывание, мышление — все это изменяется в приблизительно предсказуемом направлении, в связи с новыми интересами и ценностями организма.
3. Эти новые интересы, положительные раздражители и потребности не просто новые, но в определенном смысле также и более высокие по уровню (см. главу 5). Когда удовлетворены потребности в безопасности, организм освобождается для поиска любви, независимости, уважения, самоуважения и т. д. Простейший прием устранить зависимость организма от низших, более материальных, более эгоистических потребностей состоит в том, чтобы удовлетворить их. (Нет необходимости говорить, что существуют и другие приемы.)
4. Удовлетворение какой бы то ни было потребности, пока оно представляет собой надлежащее удовлетворение (т. е. удовлетворение базовой потребности, а не потребности невротического характера или псевдопотребности), способствует формированию характера (см. ниже). Кроме того, любое надлежащее удовлетворение потребности ведет к совершенствованию, усилению и здоровому развитию личности. Таким образом, удовлетворение любой базовой потребности, насколько мы можем говорить о нем изолированно, — шаг на пути к здоровью, в направлении, противоположном невротическому состоянию. Несомненно, именно в этом смысле Курт Гольдштейн говорил, что удовлетворение **любой** конкретной потребности представляет собой в конечном итоге шаг на пути к самоактуализации.
5. Удовлетворение конкретных потребностей и их насыщение помимо перечисленных общих результатов ведет еще к определенным специфическим результатам. Например, при прочих равных обстоятельствах, удовлетворе-

ние потребности в безопасности приносит различные субъективные ощущения — более спокойный сон, исчезновение чувства опасности, бóльшую смелость и уверенность в себе.

Научение и удовлетворение

Первый результат исследования последствий удовлетворения потребностей — растущая неудовлетворенность чрезмерно значимой ролью, приписываемой ассоциативному научению его сторонниками.

В общем, феномены удовлетворения (например, потеря аппетита после насыщения, качественные и количественные изменения в готовности к оборонительному поведению после удовлетворения потребности в безопасности и т. д.) свидетельствуют о 1) **исчезновении** потребности при возрастающем количестве упражнений (или повторений, использований, практических применений) и 2) **исчезновении** при наличии избыточного вознаграждения (удовлетворения, похвалы или подкрепления). Более того, не только феномены удовлетворения, подобные перечисленным в конце этой главы, попирают законы ассоциации, несмотря на то, что они представляют собой изменения, приобретенные в процессе адаптации; но, как показывают исследования, произвольные ассоциативные связи не возникают даже вторичным образом. Любое определение научения, следовательно, неудовлетворительно, если делает упор только на изменениях в связи между стимулами и реакциями.

Толчок к удовлетворению потребностей почти полностью сводится к соответствующим, по сути, положительным раздражителям. В конечном счете, произвольный или случайный выбор здесь невозможен, за исключением потребностей не базового характера. Для того, кто нуждается в любви, существует только один конечный положительный раздражитель: искренняя и дающая удовлетворение привязанность. Человеку, который нуждается в сексе, пище или воде, в конечном счете, могут помочь только секс, пища или вода. В этот момент не подойдут никакие случайные подмены или произвольно выбранные смежные явления. Не помогут и сигналы, исходящие от положительных раздражителей, связанных с целевыми (G. Murphy, 1947); только сами положительные раздражители могут удовлетворить потребности.

Суть данной критики теории ассоциативного бихевиористского научения состоит в том, что она безоговорочно считает само собой разумеющимися цели (установки, стремления) организма. Она занимается исключительно манипуляцией со средствами достижения неустановленных целей. Теория же базовых потребностей, которая представлена здесь, напротив, является теорией целей и основных ценностей организма. Эти цели по своей сути и сами по себе представляют ценность для организма. А следовательно, он сделает все необходимое, чтобы достичь этих целей, даже вплоть до научения произвольным, бесполезным, пустым или бессмысленным действиям, которые экспериментатор определит как единственный способ достижения цели. Эти приемы, разумеется, перестают приносить эффект и быть пригодными, когда перестают давать возможность получить соответствующее удовлетворение (или соответствующее подкрепление).

Представляется достаточно ясным, что поведенческие и субъективные изменения, перечень которых приводится в главе 5, не могут быть истолкованы при помощи одних лишь законов ассоциативного научения. В действительности, более вероятно, что они играют лишь второстепенную роль. Если родитель часто целует ребенка, само влечение исчезает, и ребенок учится **не** желать поцелуев (Levy, 1944). Большинство современных авторов, пишущих о личности, чертах характера, установках и вкусах, говорят о них как о комплексах привычек, приобретенных в соответствии с законами ассоциативного научения, однако теперь представляется целесообразным пересмотреть и скорректировать такое словоупотребление.

Даже в более обоснованном смысле достижения инсайта и понимания (гештальт-научение) нельзя рассматривать черты характера как исключительно приобретенные в процессе научения. Отличающийся большей широтой гештальт-подход к научению, отчасти из-за прохладного отношения его сторонников к открытиям психоанализа, все же слишком ограничен, делает рационалистический акцент на познании внутренней структуры внешнего мира. Нам необходима более сильная привязка к конативному и эмоциональному процессу, происходящему внутри личности, чем те, которые допускает ассоциативное научение или гештальт-научение. (См. также работу Курта Левина — Lewin, 1935, которая, без сомнения, может помочь в решении этой проблемы.)

Не пытаясь развернуть в данный момент подробную дискуссию, мы в порядке рабочей гипотезы предлагаем то, что можно обозначить как формирование характера в процессе научения, или внутреннее научение, принимающее во внимание в первую очередь изменения в структуре характера, нежели в поведении. Его основные составляющие включают: 1) обучающее воздействие уникального (не повторяющегося) и глубоко личного опыта, 2) эмоциональные изменения в результате повторяющегося опыта, 3) конативные изменения в результате опыта удовлетворения-фрустрации, 4) общие изменения установочного характера, связанные с ожиданиями или даже касающиеся философских взглядов, которые являются результатом ранних переживаний определенного рода (Levy, 1938), и 5) избирательное определение организмом опыта, подлежащего усвоению.

Данные соображения говорят в пользу более тесного сближения концепций научения и формирования характера до тех пор, пока, в конечном счете, по убеждению автора, оно не начнет приносить свои плоды для психологов, позволяя определить типичное парадигматическое научение как **изменения в проявлении личности, в формировании характера**, что является шагом к самоактуализации и за ее пределы (Maslow, 1969a, b, c).

Удовлетворение и формирование характера

Определенные предварительные размышления говорят о том, что удовлетворение потребностей тесно связано с развитием некоторых, а возможно, и многих черт характера. Такое предположение представляет не более чем логическую противоположность уже установленной несомненной связи между фрустрацией и патологией.

Если так легко признать фрустрацию базовых потребностей как один из детерминантов враждебности, так же легко признать противоположность фрустрации

(т. е. удовлетворение базовых потребностей) в качестве априорного детерминанта противоположности враждебности (т. е. дружелюбия). И то и другое обоснованно соответствует данным психологии. Несмотря на отсутствие определенных теоретических формулировок, **практика** психотерапии принимает нашу гипотезу, делая акцент на безусловную поддержку, одобрение, снисходительность, успокаивание, принятие, т. е. на первичное удовлетворение глубинных потребностей пациента в безопасности, любви, защите, уважении, ощущении своей значимости и т. д. В особенности это эффективно по отношению к детям, у которых жажда любви, независимости, безопасности и т. п. часто излечивается без всяких проблем при помощи замещающей терапии или удовлетворения путем обеспечения их потребностей в любви, независимости или безопасности.

Жаль, что объем экспериментального материала столь невелик. Несмотря на это, весьма впечатляющими оказываются, например, опыты Леви (Levy, 1934a, b, 1937, 1938, 1944, 1951). В процессе этих экспериментов исследователи брали группу новорожденных животных (например, щенков) и обеспечивали либо утоление их потребности, например потребности в сосании груди, либо ее частичную фрустрацию.

В ходе этих экспериментов изучалось клевание у птенцов, сосание груди у младенцев и другие виды деятельности различных животных. Во всех случаях было обнаружено, что потребность, которая полностью удовлетворена, ведет себя типичным образом, а затем, в зависимости от своей природы, или полностью исчезает (например, потребность в сосании груди), или поддерживается на соответствующем невысоком оптимальном уровне всю жизнь (например, активность). Те животные, у которых потребность подвергалась фрустрации, обнаруживали различные феномены полупатологического характера, среди которых наиболее значимым для нас является сохранение данной потребности до того момента, когда ей полагается исчезнуть, причем проявление потребности носит чрезмерный характер.

Значимость удовлетворения потребностей в детстве для формирования характера взрослого человека подтверждается в первую очередь работой Леви, касающейся любви (Levy, 1943, 1944). Представляется совершенно очевидным, что множество характерных черт здорового взрослого человека являются позитивными последствиями удовлетворения потребности в любви в детстве, например способность признать независимость любимого человека, способность противостоять недостатку любви, способность любить, не отказываясь от автономии, и т. д.

Чтобы сформулировать это теоретическое противопоставление как можно яснее и проще, можно сказать, что мать, которая надлежащим образом любит своего ребенка, **снижает** в нем (своими вознаграждениями, подкреплениями, повторениями, проявлениями и т. п.) интенсивность будущей потребности в любви, уменьшает вероятность поисков ласки, готовит его к тому, что он не будет отчаянно цепляться за мать, и т. д. Нет лучшего способа научить ребенка повсюду искать любовь и страстно желать ее, чем частично **лишить** его любви (Levy, 1944). Это еще одно подтверждение принципа функциональной автономии, который заставил Оллпорта скептически отнестись к современной теории научения.

Все преподаватели психологии обращаются к теории формирования черт характера как приобретенных в процессе научения, когда им приходится говорить и об

удовлетворении базовых потребностей у детей, и об экспериментах с возможностью свободного выбора. «Если вы берете дочку на руки, когда она просыпается, разве она не научится плакать, когда ей захочется, чтобы ее взяли на руки (ведь вы вознаграждаете ее плач)?» «Если вы позволяете сыну есть, когда он хочет, разве вы не портите его?» «Если вы обращаете внимание на кривлянье дочки, разве она не научится кривляться, чтобы привлечь ваше внимание?» «Если вы уступаете своему сыну, разве не будет он всегда требовать, чтобы ему уступали?» На эти вопросы не могут ответить одни лишь теории научения; здесь понадобится привлечь **также** теорию удовлетворения и теорию функциональной автономии, чтобы картина имела целостный характер.

Другим типом данных, доказывающих взаимосвязь удовлетворения потребностей и формирования характера, является непосредственно наблюдаемый клинический эффект удовлетворения. Такие данные может привести каждый человек, непосредственно работающий с людьми, и их, без сомнения, можно получить почти при любом терапевтическом контакте.

Простейшим путем убедиться в этом можно, изучив непосредственные и немедленно проявляющиеся результаты удовлетворения базовых потребностей, начиная с самых сильных. Пока речь идет о физиологических потребностях, в рамках нашей культуры мы не соотносим с чертами характера насыщение пищей или утоление жажды, хотя в условиях иной культуры такая связь может иметь место. Даже на этом физиологическом уровне, однако, мы получаем некоторые пограничные случаи, связанные с нашим тезисом. Так, если бы мы говорили о потребностях в сне и отдыхе, мы могли бы говорить об их фрустрации и ее результатах (сонливости, усталости, недостатке энергии, медлительности, возможно лени, вялости и т. д.) и их удовлетворении (энергии, проворстве, живости и т. д.). Здесь мы видим непосредственные последствия удовлетворения простой потребности, которые, если и не являются чертами характера, представляют определенный интерес для изучающего личность. И поскольку мы еще не привыкли мыслить таким образом, то же самое можно повторить о потребности в сексе, т. е. об одержимости сексом и ее противоположности — удовлетворении сексуальных потребностей, для обозначения которых на сегодняшний день мы еще не имеем подходящей терминологии.

Когда мы говорим о потребности в безопасности, мы, по крайней мере, стоим на более твердой почве. Тревожность, страх, опасения, беспокойство, напряжение, нервозность и пугливость представляют собой последствия фрустрации потребности в безопасности. То же самое клиническое наблюдение ясно говорит о соответствующих результатах удовлетворения (для которых, как обычно, нам не хватает соответствующей терминологии), таких как отсутствие тревожности, отсутствие нервозности, спокойное состояние, уверенность в будущем, уверенность в себе, чувство защищенности и т. д. Какими бы словами мы ни пользовались, имеется существенная разница между индивидом, который чувствует себя в безопасности, и тем, кто существует, как шпион в тылу врага.

То же самое относится и к другим базовым эмоциональным потребностям — в принадлежности, любви, уважении и в самоуважении. Удовлетворение этих потребностей обеспечивает возможность таких проявлений, как привязанность, уважение к себе, уверенность в себе и чувство защищенности.

Если сделать еще шаг в сторону от этих непосредственных для психологии личности последствий удовлетворения потребностей, мы подойдем к таким общим чертам характера, как доброта, щедрость, отсутствие эгоизма, величие (как противоположность мелочности), хладнокровие, безмятежность, счастье, довольство и т. п. Таковы, судя по всему, последствия последствий, побочные продукты общего удовлетворения потребностей, т. е. общего улучшения психологического состояния, достатка, избытка, изобилия.

Само собой разумеется, научение, как в широком, так и в узком смысле, также играет важную роль в генезисе этих и иных черт характера. Имеющиеся на сегодня в нашем распоряжении данные не позволяют сказать, является ли оно более сильным определяющим фактором, поэтому такой вопрос обычно игнорируется как бесполезный. И все же последствия исключительного акцентирования внимания на том или ином моменте так разительно отличаются друг от друга, что мы должны, по меньшей мере, отдавать себе отчет в наличии этой проблемы. Можно ли воспитывать характер в классной комнате, являются ли книги, лекции, вопросы, ответы, увещевания лучшими средствами для этого, могут ли проповеди и воскресные школы воспитать хороших людей, или, может быть, скорее хорошая жизнь создает хорошего человека, возможно, именно любовь, теплота, дружба, уважение и хорошее обращение с ребенком более важны для последующего формирования характера — вот альтернативы, представленные приверженцами двух теорий формирования характера и обучения.

Удовлетворение и здоровье[1]

Представим, что некто *A* в течение нескольких недель живет в полных опасностей джунглях и остается в живых только потому, что время от времени ему удается раздобыть пищу и воду. Некто *B* не только остается в живых, но имеет винтовку и укрытую от глаз пещеру с закрывающимся входом. Некто *C* имеет не только все перечисленное, но и двух помощников. Некто *D* имеет пищу, ружье, помощников, пещеру и, кроме того, лучшего друга. И наконец, некто *F* в тех же самых джунглях имеет все названное, и в дополнение к этому оно — пользующийся авторитетом предводитель группы людей. Ради краткости мы можем обозначить этих людей как оставшийся в живых, находящийся в безопасности, принадлежащий к группе, любимый и уважаемый.

Но это не только последовательность растущего удовлетворения базовых потребностей; это также **последовательность все более высоких степеней психического здоровья**[2]. Понятно, что при прочих равных условиях человек, который находится в безопасности, принадлежит к группе и при этом любим, будет более здоровым (в соответствии с **любой** разумной дефиницией), чем тот, кто находится

[1] Автор подразумевает «психическое здоровье». — *Примеч. науч. ред.*

[2] Далее указывается, что тот же самый континуум все более высокой степени удовлетворения потребностей может использоваться также как базис для классификации личностей. Включая ступени или уровни зрелости или развития личности на пути к самоактуализации на протяжении всей жизни индивида, он намечает схему теории развития, приблизительно соответствующей и параллельной системе развития Фрейда и Эриксона (Erikson, 1959; Freud, 1920).

в безопасности и состоит в группе, но который отвергнут и не любим. И если, сверх того, человек завоевывает уважение и восхищение и вследствие этого обретает самоуважение, то он или она будет еще **более** здоровым, самоактуализирующимся человеком в полном смысле слова.

Несомненно, степень удовлетворения базовых потребностей связана с уровнем психического здоровья. Не можем ли мы пойти дальше, утверждая, что полное удовлетворение базовых потребностей и идеальное здоровье это одно и то же? Теория удовлетворения, по меньшей мере, предполагает такую возможность (см. Maslow, 1969b). Хотя, разумеется, ответ на такой вопрос требует дальнейших исследований, уже сама формулировка предположения такого рода заставляет нас пристальнее взглянуть на забытые данные и вновь ставит перед нами старые вопросы, так и не получившие ответа.

Разумеется, мы должны согласиться с тем, что есть и иные пути к здоровью. И все же, когда мы определяем жизненный путь своих детей, у нас есть основания спросить: какова относительная частота здоровья при удовлетворении и какова эта частота при наличии фрустрации? Иначе говоря, как часто люди приходят к здоровью через аскетизм, через отречение от базовых потребностей, через дисциплину и через закаливание в огне фрустрации, трагедии и несчастья?

Данная теория также сталкивает нас с острой проблемой эгоизма: все ли потребности в силу самого их факта являются эгоистическими и эгоцентрическими? Действительно, самоактуализация, предельная потребность, определяется Гольдштейном в его книге как высокоиндивидуалистическая, и все же эмпирическое исследование весьма здоровых людей показывает, что они одновременно обладают чрезвычайным индивидуализмом и здоровым эгоизмом, с одной стороны, проявляя высшую степень сострадания и альтруизма — с другой (см. главу 11).

Когда мы постулируем концепцию здоровья благодаря удовлетворению (или здоровья благодаря счастью), мы тем самым заявляем о том, что мы едины с такими авторами, как Гольдштейн, Юнг, Адлер, Ангайл, Хорни, Фромм, Мэй, Бюлер, Роджерс, и многими другими, исходящими из позитивной тенденции развития организма, которая изнутри подталкивает его к дальнейшему совершенствованию.

Ибо если мы предположим, что здоровый организм полностью удовлетворен в отношении базовых потребностей и, следовательно, свободен для самоактуализации, мы тем самым предполагаем, что этот организм развивается скорее благодаря внутренней склонности к развитию, в бергсоновском смысле, нежели благодаря силам извне, в смысле бихевиористской теории о решающей роли окружающей среды в формировании личности. Организм, страдающий неврозом, — это организм, испытывающий дефицит удовлетворения базовых потребностей, а этому удовлетворению могут способствовать другие люди. Следовательно, такой организм более зависим от других людей и менее автономен и самостоятелен — в большей степени сформирован природой окружения, и в меньшей — своей собственной внутренней сущностью. Относительная независимость от окружения, которую обнаруживает здоровая личность, не лишена своего рода коммерческой стороны; это значит, что, когда окружение и личность приходят в соприкосновение, основными детерминантами являются цели личности и ее натура, а окружение представ-

ляет собой в первую очередь средства к достижению целей при самоактуализации личности. Это подлинная психологическая свобода (Riesman, 1950).

Удовлетворение и патология

За последние годы жизнь, безусловно, кое-чему научила нас в отношении патологии **материального** (низшие потребности) изобилия, результатами которого являются скука, эгоизм, чувство элитарности или «заслуженного» превосходства, остановка в развитии, разрушение чувства общности. Очевидно, что жизнь ради одних лишь материальных или низших потребностей не может удовлетворять в течение сколько-нибудь продолжительного времени.

Но теперь мы сталкиваемся с новой возможностью патологии в результате психологического изобилия; т. е. с негативными последствиями того, что человека самозабвенно любили и заботились о нем, поклонялись ему, восхищались им, рукоплескали ему и слушали, забыв о себе, или же того, что он занимал центральное место на сцене, имел преданных слуг, что все его сиюминутные желания выполнялись, даже ценой чьего-то самопожертвования или самоотречения.

Действительно, мы пока просто не имеем достаточной информации об этих новых явлениях и, безусловно, не имеем о них четкого научного представления. Все, что у нас есть, — это догадки, общие клинические впечатления, постепенно крепнущее убеждение детских психологов и педагогов в том, что одного лишь удовлетворения базовых потребностей недостаточно, поскольку ребенку необходим также некоторый опыт, требующий настойчивости, упорства, фрустрации, дисциплины и определенных ограничений. Если выразить это иначе, удовлетворение базовых потребностей следует определять более осторожно, поскольку оно может легко превратиться в потворство, требующее самоотречения окружающих, полную вседозволенность, ограждение от любых проблем и паразитическое существование. Любовь и уважение к ребенку должны даже в мелочах соединяться с любовью и уважением к себе как к родителю и к взрослым в целом. Дети, безусловно, личности, но они — личности, не имеющие опыта. Нужно считаться с тем, что во многих отношениях они могут поступать неразумно или глупо.

Патология, представляющая собой результат удовлетворения, может отчасти оказаться тем, что можно назвать метапатологией, отсутствием ценностей, смысла и содержания жизни. Многие гуманисты и психологи-экзистенциалисты убеждены в том — хотя пока, без опоры на соответствующие данные, нельзя быть уверенным в этом полностью, — что удовлетворение всех базовых потребностей не решает автоматически проблемы самоидентификации, нахождения системы ценностей, жизненного призвания, смысла жизни. По крайней мере для некоторых людей, в особенности молодежи, в жизни существуют отдельные и дополнительные по отношению к удовлетворению базовых потребностей задачи.

В заключение мы упомянем еще раз тот не до конца осознанный факт, что человек, судя по всему, почти никогда не бывает постоянно удовлетворен и доволен, а также другой факт, тесно связанный с первым, а именно то, что люди склонны привыкать к благам, которые имеют, забывать о них, считать их само собой разумеющи-

мися и переставать ценить их. Для многих людей даже высочайшие наслаждения могут утратить свою свежесть и потерять новизну (Wilson, 1969), и для них может стать необходимым пережить потерю этих благ, чтобы начать вновь ценить их.

Сущность теории удовлетворения

Далее следует краткий перечень нескольких наиболее важных гипотез, которые включает теория удовлетворения. Другие перечислены в следующем разделе.

Психотерапия

Скорее всего, можно высказаться в поддержку точки зрения о том, что удовлетворение базовых потребностей имеет первостепенное значение в динамике фактического излечения или улучшения. Разумеется, при этом нужно признать как минимум что это **один** из факторов, который обладает чрезвычайно высокой значимостью и который до сих пор упускался из виду. Этот тезис будет более полно раскрыт в главе 9.

Установки, интересы, вкусы и ценности

Приводилось несколько примеров того, каким образом удовлетворение или фрустрация потребностей влияют на интересы (см. также Maier, 1949). Вероятно, можно пойти гораздо дальше, в конечном итоге включая обязательное рассмотрение морали, ценностей и этики в той мере, в которой они выходят за рамки правил поведения в обществе, манер, народных обычаев и другой местной социальной специфики. В настоящее время принято относиться к установкам, вкусам, интересам и даже ценностям **любого** рода так, как будто они не имеют иных детерминантов, кроме местного культурного ассоциативного научения, т. е. как будто они определяются исключительно произвольно действующими факторами окружающей среды. Но мы уже видели, что нужно учитывать и внутреннюю необходимость, и влияние удовлетворения потребностей организма.

Классификация типов личности

Если мы воспринимаем удовлетворение иерархии базовых эмоциональных потребностей как прямолинейный континуум, мы вооружены полезным (хотя и несовершенным) инструментом классификации типов личности. Если большинство людей имеют сходные потребности организма, любого человека можно сравнить с другим человеком в отношении степени удовлетворения этих потребностей. Это холистический или организменный подход, поскольку он классифицирует личности в целом в пределах единого континуума, а не отдельные стороны или аспекты личности во множестве несвязанных континуумов.

Скука и интерес

Что, если не избыточное удовлетворение, представляет собой скука? И все же даже здесь мы можем найти нерешенные и незамеченные проблемы. Почему повторяющийся контакт с живописью А, другом А, музыкой А вызывает скуку, в то время как то же самое количество соприкосновений с живописью Б, другом Б, музыкой Б вызывает все больший интерес и доставляет все большее удовольствие?

Счастье, радость, довольство, восторг и экстаз

Какую роль играет удовлетворение потребностей в формировании этих положительных эмоций? Те, кто изучает эмоции, слишком долго ограничивались изучением эмоциональных воздействий фрустрации.

Социальные последствия

В следующем разделе перечислены разнообразные пути, которыми удовлетворение, по-видимому, оказывает положительное социальное воздействие. В качестве тезиса для дальнейших исследований выдвигается предположение, что удовлетворение базовых потребностей личности (при прочих равных обстоятельствах, не принимая во внимание отдельные приводящие в замешательство исключения и оставляя на данный момент в стороне положительное воздействие депривации и дисциплины) совершенствует личность не только в отношении структуры характера, но также как гражданина в национальном или международном масштабе и в личных взаимоотношениях. Возможные последствия этого для политической, экономической, просветительской, исторической и социологической теорий значительны и очевидны (Aronoff, 1967; Davies, 1963; Myerson, 1925; Wootton, 1967).

Уровень фрустрации

Хотя это и может показаться парадоксальным, в определенном смысле удовлетворение потребностей — определяющий фактор фрустрации потребностей. Это так, поскольку высшие потребности не проявят себя на сознательном уровне, пока не будут удовлетворены низшие, более сильные потребности. В известном смысле, пока они не существуют сознательно, ощущения фрустрации возникнуть не может. Человека, перед которым стоит задача остаться в живых, не слишком заботят высшие жизненные проблемы, изучение геометрии, избирательное право, гражданские чувства, уважение; в первую очередь он озабочен более насущными вещами. Требуется определенный уровень удовлетворения низших потребностей, чтобы поднять индивида до того уровня цивилизованности, на котором он почувствует фрустрацию в отношении более масштабных личных, социальных и интеллектуальных проблем.

Следствием этого мы можем считать то, что, хотя большинство людей обречено желать того, чего они не имеют, все же есть смысл потрудиться ради более высокого уровня удовлетворения потребностей всех людей. Таким образом, мы учимся, с одной стороны, не ожидать чуда от отдельной социальной реформы (например, избирательных прав для женщин, бесплатного образования, тайного голосования, профсоюзного движения, улучшения жилищных условий, прямых выборов); вместе с тем нельзя недооценивать наличие постепенного продвижения вперед.

Если человек чувствует себя подавленным или встревоженным, для общества лучше, чтобы он беспокоился о завершении войны, нежели о том, что ему холодно или голодно. Понятно, что повышение уровня фрустрации (если можно говорить о высшей и низшей фрустрации) имеет последствия не только личностного, но и социального характера. Примерно то же самое можно сказать об уровне вины или стыда.

Случайное, бесцельное поведение и поведение с целью развлечения

Издавна отмеченный философами, художниками и поэтами, этот вид поведения странным образом упускался из виду психологами. Возможно, причиной тому была распространенная догма о том, что любое поведение мотивировано. Не собираясь в данный момент опровергать это (по мнению автора) заблуждение, можно отметить не подлежащий сомнению факт, что непосредственно после насыщения организм позволяет себе забыть о давлении, напряжении, нуждах и потребностях, чтобы бездельничать, предаваться праздности, расслабляться, заниматься пустяками, быть в покое, наслаждаться солнцем, украшать, чистить горшки и кастрюли, играть и развлекаться, наблюдать за незначительными вещами, быть легкомысленным и бесцельным, научиться чему-нибудь между прочим, просто так; одним словом, чтобы быть (относительно) немотивированным. Удовлетворение потребностей дает возможность появления немотивированного поведения (см. главу 6, где этот вопрос обсуждается более подробно).

Автономия высших потребностей

Хотя в общем верно, что мы поднимаемся на уровень высших потребностей после удовлетворения низших, все же можно наблюдать следующий феномен: если уровень этих высших потребностей достигнут, а с ним и соответствующие ему ценности и предпочтения, эти потребности могут приобрести автономный характер и перестать зависеть от удовлетворения низших потребностей. В этом случае человек может даже презирать и отвергать необходимость удовлетворения низших потребностей, которое обеспечивает возможность «высшей жизни»; примерно в том же духе богатство в третьем поколении начинает стыдиться богатства первого поколения, а образованные дети иммигрантов стыдятся своих неотесанных родителей.

Влияние удовлетворения

Далее следует неполный перечень феноменов, определяющим фактором которых является по большей части удовлетворение базовых потребностей.

А. Конативно-эмоциональные.

1. Ощущения физического насыщения и пресыщения по отношению к пище, сексу, сну и т. д. и, как побочные результаты этого, благополучие, здоровье, энергия, эйфория, физическое удовлетворение.
2. Ощущения безопасности, мира, защищенности, отсутствия опасности и угрозы.
3. Ощущения принадлежности, включенности в группу, отождествление себя с целями и победами группы, принятия группой и обретения места, чувства дома.
4. Ощущение того, что любишь и любим, восприятие себя как объекта, достойного любви, чувство приобщенности к любви.

5. Сознание уверенности в своих силах, чувство собственного достоинства, самоуважение, уверенность, вера в себя; осознание своих способностей, успеха, компетентности, собственной силы, независимости, способности повести за собой, чувство, что ты достоин уважения.
6. Ощущения самоактуализации, полноты, самореализации, все более полного и плодотворного раскрытия ресурсов личности и ее потенциальных возможностей с последующими ощущениями развития, зрелости, здоровья и автономии.
7. Удовлетворенная любознательность, ощущение научения и приобретения все большего количества знаний.
8. Утоленная жажда познания, все более высокий уровень философского удовлетворения; движение по пути ко все более и более широкой, содержательной и единой философии или религии; глубокое осознание всеобщих взаимных связей; благоговение; преданность ценностям.
9. Утоленная потребность в прекрасном; глубокое волнение, эмоциональное потрясение, восторг, экстаз, ощущение гармонии, соразмерности, справедливости и совершенства.
10. Появление высших потребностей.
11. Временная или продолжительная зависимость и независимость от разного рода положительных раздражителей; растущая независимость и пренебрежение по отношению к низшим потребностям и низшим положительным раздражителям.
12. Ощущения аппетита и отвращения.
13. Скука и интерес.
14. Совершенствование системы ценностей; утонченность вкуса; избирательность.
15. Большие возможности и большая интенсивность приятного возбуждения, счастья, радости, восторга, удовлетворения, спокойствия, безмятежности, ликования; более богатая и более позитивная эмоциональная жизнь.
16. Более частые моменты экстаза, наивысших переживаний, ощущение оргазма, восторга и мистических переживаний.
17. Изменение уровня стремлений.
18. Изменения уровня фрустрации.
19. Движение к метамотивации и ценностям бытия (Maslow, 1964a).

Б. Когнитивные.

1. Более обостренное, более проницательное, более реалистическое познание; более адекватное восприятие реальности.
2. Совершенствование интуитивных способностей; большая способность к предвидению.
3. Мистические переживания с озарениями и инсайтами.

4. Большее сосредоточение на проблемах и реальных целях; меньшие проекции и сосредоточение на себе; когниция надличностного и надчеловеческого характера.
5. Совершенствование мировоззрения и философии (которые становятся более точными, реалистичными, менее деструктивными в отношении себя и остальных, приобретают более всеобъемлющий, интегрированный, холистический и т. п. характер).
6. Большая креативность, увеличение роли искусства, поэзии, музыки, знаний, науки.
7. Меньше негибкого, бездумного консерватизма; меньшая склонность к стереотипам, меньшая категоричность (см. главу 17); более тонкое восприятие личной уникальности, безотносительно к свойственной людям категоричности и стремлению навешивать ярлыки; меньше противоречивости.
8. Многие фундаментальные, глубинные установки (демократичность, уважение ко всем людям, привязанность к другим, любовь и уважение к людям разного возраста, пола, расовой принадлежности).
9. Более низкий уровень предпочтений привычного и потребностей в нем, в особенности в отношении значимых вопросов, меньше страха перед неизведанным и чужим.
10. Большая вероятность непреднамеренного или латентного научения.
11. Меньшая потребность в простом; большее удовольствие от сложного.

В. Черты характера.

1. Большая невозмутимость, самообладание, безмятежность, спокойствие духа (противоположность напряжения, нервозности, подавленности, ощущения своего ничтожества).
2. Доброта, сердечность, сострадание, отсутствие эгоизма (противоположность бессердечия).
3. Разумная щедрость.
4. Величие (противоположность мелочности, низости, посредственности).
5. Уверенность в себе, чувство собственного достоинства, самоуважение, уверенность, вера в себя.
6. Ощущение безопасности, умиротворенности, отсутствия опасности.
7. Дружелюбие (противоположность враждебности).
8. Большая устойчивость к фрустрации.
9. Терпимость, интерес и одобрение по отношению к индивидуальным особенностям людей и, следовательно, отсутствие предубеждений и общей враждебности (но не утрата здравого смысла); более глубокое ощущение духовной общности людей, товарищества, братской любви, уважения к людям.
10. Больше смелости; меньше страха.

11. Психологическое здоровье и все сопутствующие ему побочные результаты; состояние, исключающее неврозы, психопатологию личности и, возможно, психозы.
12. Большая демократичность (лишенное страха реалистическое уважение к тем, кто его заслуживает).
13. Релаксация; меньшее напряжение.
14. Большая искренность, честность, прямота; меньше лицемерия и фальши.
15. Более сильная воля; большее удовлетворение, приносимое ответственностью.

Г. Межличностные.

1. Лучший гражданин, сосед, родитель, друг, возлюбленный.
2. Зрелость и непредубежденность в отношении политики, экономики, религии, образования.
3. Уважение к детям, работающим по найму, национальным меньшинствам и другим социально слабым группам.
4. Большая демократичность, меньший авторитаризм.
5. Меньше необоснованной враждебности и больше дружелюбия, больше интереса к другим людям, способность легко солидаризироваться с другими людьми.
6. Более глубокое понимание людей, способность к более удачному выбору, например выбору друзей, любимых, лидеров.
7. Более приятный, более привлекательный, более притягательный человек.
8. Лучший психотерапевт.

Д. Разное.

1. Иное представление о рае, аде, утопии, хорошей жизни, успехе, неудаче и т. п.
2. Приближение к высшим ценностям; к высшим проявлениям «духовной жизни».
3. Изменения всех форм экспрессивного поведения (например, улыбки, смеха, выражения лица, манеры держаться, походки, почерка); тенденция к более экспрессивному поведению и уменьшению доли копинг-поведения.
4. Изменения в состояниях активности, усталости, сна, покоя, отдыха, настороженности.
5. Оптимизм, интерес к будущему (оппозиция утраты боевого духа, апатии, полной потери интереса к жизни).
6. Изменения в мечтах, фантазиях, воспоминаниях детства (Allport, 1959).
7. Изменения принципов поведения, этики, ценностей (основанные на особенностях характера).
8. Образ жизни, предполагающий отстраненность от проблем побед-поражений, соперничества, игры без выигрыша.

ГЛАВА 4

Пересмотр теории инстинкта

Важность пересмотра теории

Теории базовых потребностей, в общих чертах изложенные в предыдущих главах, настоятельно требуют пересмотра теории инстинкта, который необходим уже только потому, что существует необходимость разграничения более и менее базового, более и менее здорового, более и менее естественного.

Кроме того, имеется значительное количество прочих теоретических, клинических и экспериментальных соображений, указывающих на желательность переоценки теории инстинкта, а возможно, даже ее воссоздания в том или ином виде. Все эти соображения содержат определенный скептицизм по отношению к нынешнему акценту психологов, социологов и антропологов на пластичность человека, его гибкость и способность к адаптации и на его способности к научению. Люди представляются нам куда более автономными и саморегулирующимися, чем позволяет им психологическая теория нашего времени.

Современные исследователи убежденно высказываются в пользу того, что организм заслуживает доверия и гораздо больше способен к самозащите и к саморегуляции, чем принято считать (Cannon, 1932; Goldstein, 1939; Levy, 1951; Rogers, 1954; и др.). К этому мы можем добавить, что различные разработки показали теоретическую необходимость постулировать определенного рода позитивное развитие или склонность к самоактуализации организма, которое отличается равным образом как от стремления к консервации, поддержания в состоянии равновесия и гомеостатического процесса, так и от склонности организма реагировать на импульсы из внешнего мира. Такое стремление к развитию или самоактуализации, в той или иной неопределенной форме, постулировалось такими разными мыслителями, как Аристотель и Бергсон, и многими другими философами. Среди психиатров, психоаналитиков и психологов неизбежным его считали Гольдштейн, Бюлер, Юнг, Хорни, Фромм, Роджерс и многие другие.

Однако, возможно, что в первую очередь в пользу пересмотра теории инстинкта говорит опыт психотерапевтов, главным образом психоаналитиков. В этой сфере логика данных, хотя и не вполне понятных, очевидна; психотерапевт неизбежно вынужден заниматься разграничением более и менее фундаментальных желаний (потребностей, импульсов). Все очень просто: фрустрация одних потребностей ведет к патологии, фрустрация потребностей другого рода не имеет такого резуль-

тата. Эти потребности невероятно упрямы и непокорны. Они не уступают никаким уговорам, подменам, подкупам и альтернативам; им не нужно ничего, кроме соответствующего и надлежащего удовлетворения. Сознательно и подсознательно они беспрестанно просят и умоляют. Они ведут себя подобно упрямым, не допускающим пренебрежения, имеющим критическое значение, не поддающимся анализу фактам, которые следует принять как данность или отправную точку, не задаваясь вопросами о них. Этот впечатляющий момент требует, чтобы любая школа психиатрии, психоанализа, клинической психологии, социальной работы, детской терапии приняла учение о потребностях, подобных инстинктам, безотносительно того, насколько это противоречит любым другим положениям.

Такие опыты напоминают нам в первую очередь о характерных особенностях людей, конституции, наследственности, а не о привычках, которые носят поверхностный характер и которыми легко манипулировать. Какой бы выбор ни делался при решении этой дилеммы, врач почти всегда выбирал инстинкт, а не условный ответ или привычку в качестве фундамента для своих построений. Это, безусловно, вызывает сожаление, поскольку, как мы увидим, существуют и иные промежуточные и более перспективные альтернативы, из которых мы теперь имеем возможность выбирать; дилемма предполагает более двух возможностей.

При этом представляется совершенно ясным, что, с точки зрения требований общей теории динамизма, теория инстинкта, представленная Мак-Дугаллом и Фрейдом, имеет определенные достоинства, которые на настоящий момент еще не получили заслуженной оценки, возможно, потому, что ее недостатки были куда более очевидны. Теория инстинкта признавала тот факт, что человек обладает внутренней движущей силой; что принимать решение о своем поведении наряду с окружающей средой ему помогает его собственная природа; что сама природа человека определяет для него структуру целей, стремлений и ценностей; что очень часто при благоприятных условиях люди хотят именно того, в чем нуждаются, чтобы предотвратить болезнь; что все люди принадлежат к единому биологическому роду; что поведение бессмысленно, если не осознаются его мотивации и цели; и что, в общем и целом, организм, предоставленный самому себе, обнаруживает определенную биологическую эффективность и мудрость, требующую объяснения.

Критика традиционной теории инстинкта

Хотелось бы отметить и тот факт, что, хотя ошибки ученых, занимавшихся теорией инстинкта, достаточно существенны и подлежат исправлению, они ни в коей мере не были неизбежной или неотъемлемой частью теории, а кроме того, значительное число этих ошибок допускали не только инстинктивисты, но и их критики.

Редукционизм

Большинство антиинстиктивистов, таких как Бернард, Уотсон, Куо и др., в 1920–1930-е гг. критиковали теорию инстинкта на том основании, что инстинкты не могут быть описаны с точки зрения стимулов-реакций. Критики дошли до обвинения в том, что теория инстинкта не согласуется с простой бихевиористской теорией.

4.Зак.№ 5791

Это верно, она совершенно с ней не согласуется. Однако сегодня специалисты по динамической и гуманистической психологии не принимают такую критику всерьез; они едины, полагая, что невозможно определить **ни одно** важное человеческое качество в его целостности и ни один вид деятельности лишь с точки зрения стимулов-реакций.

Такая попытка может вызвать не просто путаницу. В качестве типичного примера можно взять случай, когда классический низший инстинкт животного путают с рефлексом. Последний является чисто моторным актом, первый включает куда большее: заранее известный импульс, экспрессивное поведение, копинг-поведение, целевой объект и аффект.

Подход «все или ничего»

Ничто не заставляет нас выбирать между одним лишь инстинктом во всей его полноте и его отсутствием. Почему не могут иметь место следы инстинкта, подобные инстинкту моменты только импульса или только поведения, различия в степени проявления, частичные инстинкты?

Слишком многие авторы использовали слово **инстинкт** неточно, распространяя его на потребность, намерение, способность, поведение, восприятие, экспрессию, ценность и сопутствующие им эмоции, по отдельности или в комбинации. Результатом нечеткого словоупотребления стала система взглядов, в которой почти каждая из известных человеческих реакций тем или иным автором определялась как инстинктивная, на что указывали Мармор (Marmor, 1942) и Бернард (Bernard, 1924).

Наша основная гипотеза состоит в том, что только побудительные мотивы человека или его базовые потребности могут носить сколько-нибудь ощутимый врожденный характер. Соответствующему поведению или способности, когниции или привязанности не требуется быть врожденными, поскольку (в соответствии с нашей гипотезой) они могут быть приобретены в процессе научения или носить экспрессивный характер. (Разумеется, многие **способности** и **возможности** человека в значительной мере детерминированы или вероятны благодаря наследственности, например цветовое зрение, но в данном случае нас интересуют не они.) Таким образом, наследственная составляющая базовых потребностей может рассматриваться просто как конативный недостаток, связанный с целеустремленным поведением, как смутные, не имеющие выраженной направленности потребности, в духе импульсов Ид у Фрейда. (Далее мы увидим, что положительные раздражители этих базовых потребностей также, судя по всему, имеют врожденный характер, чему можно найти подтверждение.) То, что действительно подлежит усвоению в процессе научения, так это поведение, определяемое стремлением к цели (или копинг-поведение).

Как инстинктивисты, так и их оппоненты совершали одну и ту же ошибку, мысля исключительно черно-белыми, дихотомическими понятиями, не допуская промежуточных вариантов. Как можно говорить, что сложный комплекс реакций или **целиком** детерминирован наследственностью, или **вообще** не имеет отношения к наследственности? Нет ни единой структуры, даже простой, не говоря уже о любой из реакций в целом, которая определяется исключительно генными детерминантами. Противоположное утверждение также является крайностью, поскольку

очевидно, что ничто не свободно полностью от влияния наследственности, поскольку люди — это биологические организмы.

Одним из сбивающих с толку последствий такой дихотомии является тенденция определять любой вид деятельности как не инстинктивный, если имеет место **любой** момент научения, или, наоборот, определять деятельность как инстинктивную, если она обнаруживает **какое бы то ни было** влияние наследственности. Поскольку для большинства побуждений, способностей или эмоций несложно доказать воздействие и тех и других факторов, то подобные споры неразрешимы.

Непреодолимые силы

Парадигмой для приверженцев теории инстинкта служил животный инстинкт. Это привело к ошибкам различного рода, таким как отказ от поисков инстинктов, свойственных именно человеку. Одним из наиболее ошибочных выводов, сделанных при изучении низших животных, была аксиома, что инстинкты являются сильными, устойчивыми, неконтролируемыми и не поддающимися изменению и сдерживанию. Возможно, это верно по отношению к семге, лягушкам или леммингам, но это никак не относится к людям.

Если, как мы это чувствуем, базовые потребности имеют поддающуюся оценке наследственную основу, то вполне можем допустить грубую ошибку, когда будем искать инстинкты и рассматривать сущность в качестве инстинктивной лишь тогда, когда она явно и несомненно независима от внешних воздействий и более сильна, чем они. Однако почему не может быть потребностей, которые, хотя и подобны инстинктам, тем не менее легко сдерживаются, подавляются или контролируются иным образом и которые легко маскируются, видоизменяются или даже подавляются привычками, внушением, культурным давлением, виной и т. д. (что, к примеру, и происходит с потребностью в любви)? То есть почему не могут существовать **слабые** инстинкты?

Возможно, основным мотивом нападок культуралистов на теорию инстинкта и является это ошибочное отождествление инстинкта с непреодолимой силой. Опыт любого этнолога находится в противоречии с этим предположением, и, следовательно, причины такой критики понятны. Но если мы с надлежащим уважением отнесемся как к культурному, так и к биологическому, и если мы будем рассматривать культуру как более сильный фактор по сравнению с инстинктивной потребностью, то в этом случае то, что наш долг защищать слабые, едва различимые, хрупкие инстинктивные потребности от способной подавить их более грубой, более сильной культуры, а не наоборот, будет восприниматься не как парадокс, а как нечто само собой разумеющееся. Это может произойти даже несмотря на то, что те же самые инстинктивные потребности являются в ином смысле сильными — они устойчивы, они требуют удовлетворения, их фрустрация ведет к глубокой патологии и т. д.

Следует подчеркнуть, что парадокс может помочь. Мы думаем о глубокой, раскрывающей терапии и инсайт-терапии, которая включает практически все, кроме гипноза и бихевиоральной терапии, которая с определенной точки зрения вскрывает, возрождает, укрепляет наши ослабевшие и утерянные инстинктивные склонности и остатки инстинктов, наше замаскированное животное начало, нашу субъективную

биологию. Эта же цель в еще более явном виде ставится при проведении семинаров по личностному развитию. Как терапия, так и семинары представляют собой дорогостоящие, болезненные и продолжительные по времени усилия, которые требуют посвятить всю жизнь борьбе, набраться стойкости и терпения, но даже в этих условиях они не гарантируют успеха. Но кому из кошек, собак или птиц требуется помощь, чтобы понять, как быть кошкой, собакой или птицей? Их импульсы говорят громким, четким и не вызывающим сомнений голосом, в то время как наши — слабым и невразумительным, который настолько малозаметен, что нам требуется специальная помощь, чтобы услышать его.

Это помогает нам понять, почему в самоактуализирующихся людях так ясно ощущается естественность животных, которая почти отсутствует у людей, страдающих неврозами, или «просто больных» людей. Мы даже могли бы сказать, что часто болезнь состоит **именно** в потере животного естества. Парадоксальным образом наиболее явно принадлежность к биологическому роду и животное начало проявляют себя именно в людях с **более** высокой духовностью, **самых** умных и здравомыслящих, **в высшей степени** (от природы) рациональных.

Примитивные импульсы

Другая ошибка также является результатом сосредоточения на инстинктах животных. По непостижимым причинам, понять которые под силу лишь историку-интеллектуалу, представители западной цивилизации в большинстве случаев считают, что животное в нас — это дурное животное и что наиболее примитивные из наших импульсов порочны, алчны, эгоистичны и враждебны[1].

Теологи называют это первородным грехом или дьяволом. Фрейдисты называют это Ид, а философы, экономисты и педагоги называют это по-разному. Дарвину была так близка эта точка зрения, что он увидел в животном мире лишь соперничество, совершенно упустив из виду сотрудничество, которое распространено не менее широко и которое без труда увидел Кропоткин.

Такое мировоззрение нашло свое выражение в отождествлении животного в нас с волком, тигром, свиньей, грифом или змеей, а не с более доброжелательными или хотя бы более кроткими животными, такими как, например, олень, слон, собака или шимпанзе. Можно назвать это интерпретацией нашей внутренней природы в духе скверного животного и отметить, что если мы вынуждены интерпретировать человека, исходя от животных, то лучше бы нам выбрать животное, которое стоит ближе всего к человеку, а именно человекообразных обезьян.

Дихотомия инстинкта и разума

Мы видели, что инстинкты и гибкая, когнитивная адаптация к новому в филогенетическом отношении имеют свойство быть взаимоисключающими. Чем больше мы находим одного, тем меньше вероятность другого. Из-за этого с незапамятных

[1] «Неужели невозможно смирить или радикально преобразовать примитивную и бессознательную сторону человеческой натуры? Если это так, цивилизация обречена» (Harding, 1977, p. 5). «За благопристойным фасадом сознания с его дисциплиной, нравственностью и добрыми намерениями скрываются грубые инстинктивные жизненные силы, подобные чудовищам в бездне, прожорливым, плодящимся и находящимся в состоянии бесконечной вражды» (Harding, 1977, p. 1).

времен совершалась роковая и даже трагическая (с точки зрения исторических последствий) ошибка, касающаяся разделения инстинктивных импульсов и рационального начала в человеке. Крайне редко кому-либо приходило в голову, что и то и другое в человеке может носить подобный инстинкту характер, имея идентичные и синергетические, а не антагонистические цели и последствия.

Наша точка зрения состоит в том, что влечение к знанию и пониманию может носить ничуть не менее конативный характер, чем потребности в принадлежности или любви.

При обычной дихотомии инстинкта-разума скверно определенный инстинкт противостоит скверно определенному разуму. Если бы им было дано корректное определение в соответствии с современным уровнем знаний, они бы не рассматривались как противоположные или противоречащие друг другу и даже как существенно отличающиеся друг от друга. Здоровый рассудок, насколько его можно определить сегодня, и здоровые импульсы, подобные инстинктам, обращены в одном направлении и **не** находятся в оппозиции друг к другу у здорового человека (хотя они **могут** носить антагонистический характер у больного). Одним из примеров может служить то, что все научные данные на сегодняшний день говорят о том, что, с точки зрения психиатрии, для детей желательно быть защищенными, любимыми, ощущать одобрение и уважение. Но именно к этому дети и стремятся (инстинктивно). Мы утверждаем, что именно в этом, поддающемся научной оценке и осязаемом смысле подобные инстинктам потребности и разум, скорее всего, носят синергетический, а не антагонистический характер. Их видимый антагонизм надуман, и вывод о нем был сделан в результате того, что исследовались, прежде всего, больные люди. Если эта точка зрения окажется верной, то таким образом нам удастся решить старую проблему приоритета инстинкта или рассудка — вопрос, который сегодня столь же старомоден, как вопрос о лидерстве мужа или жены в хорошем браке.

Антагонизм между инстинктами и обществом

Для того чтобы проявиться, выразить себя и быть удовлетворенными, слабым, подобным инстинктам импульсам требуются благоприятные культурные условия; если же условия неподобающие, эти импульсы легко разрушаются. Наше общество, например, должно значительно усовершенствоваться, прежде чем появится надежда удовлетворить слабые потребности наследственного характера. Считать, что антагонизм между инстинктами и обществом, между интересами индивида и социальными интересами носит внутренний и неизбежный характер, в высшей степени пустое дело. Возможно, единственным оправданием такой точки зрения является то, что в случае больного общества и больной личности это действительно может быть верно. Но это не **неизбежно**[1]. И в подобающем обществе это **не** может быть верно. Личные и социальные интересы в условиях здорового общества носят синергетический, а не антагонистический характер. Ложная дихотомия сохраняется лишь из-за того, что ошибочные концепции интересов личности и общества вполне естественны при скверном состоянии личности и общества.

---

[1] См. описание синергетического общества в работах Бенедикт и Маслоу (Benedict, 1970; Maslow, 1964b, 1965b).

Обособленные инстинкты

К недостаткам теории инстинкта, как и большинства теорий мотивации, можно отнести неспособность понять, что импульсы динамически связаны друг с другом в рамках иерархии, определяемой их силой. Если рассматривать импульсы как независимые друг от друга, остаются нерешенными различные проблемы, а также возникает множество псевдопроблем. Например, холистический и единый по сути характер мотивационной жизни затушевывается, и возникают неразрешимые проблемы составления перечней мотивов. Кроме того, из поля нашего зрения пропадает принцип ценности или выбора, который позволяет говорить о том, что одна потребность выше другой, или важнее другой, или носит более базовый характер. Единственное, на что способна изолированная потребность, — потребовать своего удовлетворения, иначе говоря, собственного уничтожения. Это позволяет теории приблизиться к инстинктам смерти, покоя, гомеостаза, благодушия и равновесия.

Здесь упускается из виду тот очевидный факт, что удовлетворение любой потребности, с одной стороны, устраняет ее, а с другой — позволяет другим, более слабым потребностям, которые до сих пор находились в подавленном состоянии, выйти на передний план и заявить о себе. Поток потребностей непрерывен. Удовлетворение одной потребности ведет к появлению новой.

Подавление инстинктов

В одном ряду с интерпретацией инстинктов как проявлений порочного животного стоит представление о том, что они будут более явно проявляться у душевнобольного, страдающего неврозом, преступника, слабоумного или доведенного до отчаяния человека. Это естественным образом вытекает из тезиса о том, что сознание, рассудок и этика есть не что иное, как приобретенная внешняя видимость, которая по своему характеру радикально отличается от того, что она скрывает, и в отношении этого скрытого подобна наручникам на арестанте. Из этой ошибочной концепции вытекает представление о цивилизации и всех ее институтах — школе, церкви, суде, законах — как о силах, ограничивающих дурные животные наклонности.

Эта ошибка имеет настолько критический характер и несет столь трагическую нагрузку, что по исторической значимости ее можно уподобить таким ошибкам, как вера в то, что король обладает правами помазанника божьего, или в то, что одна из религий единственно верная, или отрицание эволюции, или убеждение в том, что земля плоская. Любое мнение, которое подрывает доверие людей к себе, а возможно и ко всем остальным, и заставляет идти их вразрез с реальностью и пессимистически оценивать человеческие возможности, отчасти несет ответственность за все когда-либо имевшие место войны, за любой расовый антагонизм и за любые религиозные погромы.

Если мы признаем, что подобные инстинктам потребности не несут в себе ничего плохого, но имеют нейтральный или позитивный характер, то тысячи надуманных проблем решатся сами собой и постепенно исчезнут.

Например, в обучении детей по методу «дрессировки» следует добиться переворота, который может привести к тому, что само слово «приучение», несущее

столь отрицательную имплицитную нагрузку, выйдет из употребления. Перемены, которые предполагают признание и оправдание потребностей животного характера, подтолкнут нас к их удовлетворению, а не к их фрустрации.

В нашей культуре ребенок со средней степенью депривации, еще не полностью усвоивший культурные нормы (т. е. еще не лишенный окончательно здорового и желательного животного начала), упорно добивается восхищения, безопасности, автономии, любви и т. д. всеми доступными ребенку способами, которые приходят ему в голову. Обычной реакцией умудренного опытом взрослого на такое поведение были бы слова: «Да он просто хвастается» или «Она просто хочет привлечь к себе внимание» и попытка выдворить ребенка из компании взрослых. Подобная оценка, как правило, интерпретируется как запретительная мера, направленная на то, чтобы **не** давать ребенку того, к чему он стремится, **не** замечать, **не** восхищаться, **не** аплодировать.

Если же мы будем воспринимать такие мольбы о принятии, любви, восхищении как законные требования или **права**, так же как мы воспринимаем жалобы на голод, жажду, холод или боль, мы должны будем автоматически превратиться в «удовлетворителей потребностей», а не в тех, «которые их фрустрируют». Единственным результатом этого будет то, что и дети, и родители получат больше удовольствия, им будет приятнее находиться вместе и, без сомнения, они будут больше любить друг друга.

Базовые потребности в теории инстинкта

Все соображения, изложенные выше, заставляют нас выдвинуть предположение о том, что базовые потребности в определенном смысле и определенной степени определяются конституцией или наследственностью. Такую гипотезу нельзя обосновать в наши дни, поскольку необходимых приемов генетических и неврологических исследований пока не существует.

На следующих страницах и в работе, приведенной в списке литературы (Maslow, 1965a), представлены имеющиеся данные и теоретические соображения, которые при данном порядке изложения могут служить подтверждениями гипотезы о том, что базовые потребности человека имеют подобный инстинктам характер.

Инстинкты, свойственные только человеку

Понимание теории инстинкта во всей полноте требует признания преемственности человека по отношению к животному миру, а также признания существенных различий между человеком и прочими биологическими видами. Хотя верно то, что любой импульс или потребность, которые обнаружены **как у** человека, **так и** у всех прочих животных (например, питание или дыхание), тем самым подтверждают свой инстинктивный характер, однако это не опровергает возможность того, что некоторые из инстинктивных импульсов могут присутствовать только у людей. Шимпанзе, домашние голуби, семга и кошка имеют инстинкты, свойственные только их виду. Почему же человек не может иметь особенностей, которые присущи именно ему?

Фрустрация носит патогенетический характер

Другим основанием для рассмотрения базовых потребностей как по своей природе подобных инстинкту является то, что фрустрация этих потребностей приводит к психопатологии, с этим согласны все клиницисты. Это не относится к потребностям страдающих неврозом, к привычкам, к пагубным пристрастиям или предпочтениям.

Если общество создает и прививает понятие обо всех ценностях, то почему пренебрежение только некоторыми из них приводит к патогенетическим последствиям? Мы приучаемся есть трижды в день, говорить спасибо, пользоваться вилкой и ложкой, стулом и столом. Мы вынуждены носить одежду и обувь, по ночам спать в кровати и говорить по-английски. Мы поедаем коров и овец, но не едим собак и кошек. Мы поддерживаем чистоту, стремимся получить повышение и жаждем денег. Но все эти устойчивые привычки могут быть безболезненно подавлены поодиночке или все вместе; временами это может даже привести к позитивному результату. При определенных обстоятельствах, как, например, в походе на байдарках или путешествии с палатками, мы осознаем внешний характер этих привычек, расставаясь с ними с вздохом облегчения. Но то же самое **никогда** нельзя сказать о любви, о безопасности или об уважении.

Понятно, что вследствие этого базовые потребности получают особый психологический и биологический статус. У них есть некое отличие. Они **должны** быть удовлетворены, иначе мы заболеем.

Удовлетворение носит здоровый характер

Удовлетворение базовых потребностей ведет к последствиям, которые можно определить как желательные, благоприятные, здоровые или ведущие к самоактуализации. Слова **желательные** или **благоприятные** используются здесь скорее в биологическом, чем в априорном смысле и определяются принятой дефиницией. Эти последствия заключаются в том, что здоровый организм сам склонен выбирать и стремиться к тем условиям, которые позволят ему сделать этот выбор.

Эти психологические и соматические последствия уже были в общих чертах описаны в главе об удовлетворении базовых потребностей и не нуждаются в дальнейшем обсуждении здесь; необходимо лишь указать, что в данном критерии нет ничего эзотерического или ненаучного. Под него легко подвести экспериментальную или технологическую базу, особенно если не забывать, что проблема не слишком отличается от выбора подходящего масла для автомашины. Одно масло лучше, чем другое, если с ним машина работает лучше. Общие клинические наблюдения свидетельствуют о том, что организм, который не испытывает недостатка в безопасности, любви и уважении, работает лучше (т. е. более эффективно воспринимает, более полно использует интеллект, чаще делает верные выводы, лучше усваивает пищу, меньше подвержен различным заболеваниям и т. д.).

Побудительность

Побудительность положительных раздражителей базовых потребностей отличает их от положительных раздражителей прочих потребностей. Сам организм, руководствуясь своей природой, указывает на необходимый ряд положительных раз-

дражителей, для которых невозможно найти замену, как это может быть, скажем, при удовлетворении потребностей, связанных с привычками, или даже при удовлетворении многих потребностей людей, страдающих неврозами.

Психотерапия

Результаты психотерапии представляют для нас значительный интерес. По-видимому, применительно ко всем основным типам психотерапии можно сказать, что в той степени, в которой психотерапия считается успешной, она благоприятствует, поощряет и усиливает то, что мы назвали базовыми инстинктивными потребностями, наряду с этим ослабляя или ликвидируя так называемые невротические потребности.

В первую очередь для тех видов терапии, которые недвусмысленно претендуют на то, чтобы позволить личности быть тем, что она собой представляет в глубине души и по существу (например, терапия по Роджерсу, Юнгу или Хорни), это обстоятельство немаловажно, поскольку оно предполагает, что личность имеет определенную, присущую ей внутреннюю природу, а не создается психотерапевтом заново. Он лишь **освобождает** ее, чтобы она могла расти и развиваться в свойственной ей манере. Если инсайт и устранение подавления заставляют реакцию исчезнуть, эта реакция может с полным основанием рассматриваться как чуждая, а не имеющая внутренний характер. Кроме того, как рассуждала Хорни (Horney, 1939), если освобождение от тревожности ведет к тому, что пациент становится более любящим и менее враждебным, не означает ли это, что любовь заложена в человеческой природе, а враждебность — нет?

В принципе, здесь мы находим просто золотые россыпи данных для теории мотивации, самоактуализации, ценностей, научения, познания в целом, межличностных связей, аккультурации и деаккультурации и т. д.

Поощрение инстинктов

Подобная инстинктам природа базовых потребностей требует переоценки взаимосвязей между культурой и личностью, которая позволила бы принять во внимание высокую детерминирующую значимость внутренних факторов организма. Если личность сформировалась без учета данного положения, верно, что ничего плохого не случилось и никаких немедленных или явных патологических последствий не наступает. Однако безоговорочно признано, что патология все же появится, если не в явной, то в едва различимой форме, и если не сразу, то позднее. Не будет ошибкой привести в качестве примера обычный невроз взрослого человека, который и является результатом такого преждевременного насилия над врожденными (хотя и слабыми) потребностями организма.

Противодействие личности адаптации к культурным нормам в интересах ее целостности и сохранения ее внутренней природы представляет собой, или должно представлять, важное направление исследований для психологических и общественных наук. Личность, которая с готовностью уступает искажающим ее силам культуры (т. е. хорошо адаптированная личность), иногда бывает менее здорова, чем правонарушитель, преступник или страдающий неврозом человек, реакции которых могут показывать, что у них достанет мужества сопротивляться разрушению психологического костяка.

Из того же соображения вытекает еще одно, которое на первый взгляд может показаться парадоксальным. Просвещение, цивилизация, разум, религия, закон, правительство воспринимаются большинством как силы, которые прежде всего ограничивают и подавляют инстинкты. Но если справедлива наша точка зрения, что скорее инстинктам следует бояться цивилизации, чем цивилизации бояться инстинктов; возможно, все должно быть как раз наоборот (если мы хотим, чтобы люди и общество стали лучше): может быть просвещение, закон, религия и т. д. должны охранять, лелеять и поощрять проявление и удовлетворение инстинктивных потребностей в безопасности, любви, самоуважении и самоактуализации, причем названные институты должны относиться к этому как к одной из своих функций.

Разрешение противоречия

Природа базовых потребностей, подобных инстинктам, помогает разрешить и преодолеть многие философские противоречия, включая противоречия между биологией и культурой, между врожденным и приобретенным в процессе научения, субъективным и объективным, уникальным и универсальным. Это происходит, поскольку вскрывающая, занимающаяся поисками «Я» психотерапия и приемы личностного развития и «поиска души» прокладывают путь также к раскрытию объективной, биологической природы человека, его животному началу и видовым особенностям, т. е. к его Существу.

Большинство психотерапевтов, какие бы школы они ни представляли, полагают, что они вскрывают и освобождают более фундаментальный и подлинный, более реальный пласт личности, по мере того как пробираются через невроз к сути или ядру, которое постоянно находилось на месте, но было покрыто, замаскировано, подавлено психопатическими поверхностными пластами. Это очень ярко показывает формулировка Хорни (Horney, 1950), когда она говорит о достижении Реального «Я», путь к которому лежит через псевдо-Я. Высказывания, касающиеся самоактуализации, также подчеркивают момент проявления того, что в действительности представляет собой личность в потенциале. Поиск Идентичности в значительной мере предполагает не что иное, как «превращение в того, кем действительно является человек» и как становление «полноценно функционирующего» человека или «человека в полном смысле слова», т. е. отличающегося от ряда ему подобных и являющегося самим собой (Grof, 1975).

Несомненно, центральная задача здесь: осознать, что представляет собой человек с точки зрения биологии, темперамента и конституции как представитель определенного вида. Это именно то, что пытаются сделать психоаналитики всех направлений — помочь человеку осознать свои потребности, импульсы, эмоции, желания и боль. Но это своего рода феноменология внутренней биологии, животного начала и видовых особенностей, раскрытие биологии через ее **переживание**, то, что можно назвать субъективной биологией, интроспективной биологией или биологией переживаний.

Этот процесс приводит к субъективному открытию объективного, т. е. специфических особенностей человеческого рода как биологического вида. Это означает индивидуальное открытие общего и универсального, личное обнаружение объективного и надличностного (и даже надчеловеческого). Одним словом, то, что подобно инстинкту, может изучаться как с субъективной, так и с объективной точки зрения через «поиск души» и через более привычное внешнее наблюдение ученого. Биология — это наука не только объективная, она может быть и субъективной.

Если перефразировать известное стихотворение Арчибальда Маклиша, можно сказать:

Человек не намеревается: Человек существует.

(A person doesn't mean: A person is.)

ГЛАВА 5

Иерархия потребностей

Высшие и низшие потребности различаются по своим качествам, но их общность заключается в том, что, если мы говорим о фундаментальной природе человека, в перечень потребностей должны быть включены и те и другие. Они не отличаются от человеческой природы и не противостоят — они ее часть. Последствия этой точки зрения для психологической и философской теории имеют революционный характер. Большинство цивилизаций вместе с их теориями политики, просвещения, религии и т. д. опирались на совершенно противоположный посыл. В общих чертах предполагалось, что биологическое начало и подобные инстинктам стороны человеческой натуры сводятся к физиологическим потребностям в пище, сексе и т. п. Высшие порывы к истине, любви и красоте расценивались как отличающиеся по сути от названных животных потребностей. Более того, предполагалось, что эти интересы носят антагонистический взаимоисключающий характер и находятся в постоянной борьбе друг с другом. С этой точки зрения культура в целом со всеми ее инструментами рассматривалась как то, что стояло на стороне высших потребностей и выступало против низших. Следовательно, она неминуемо является сдерживающим и подавляющим фактором, а в лучшем случае может рассматриваться как печальная необходимость.

Различия между высшими и низшими потребностями

Базовые потребности организованы в достаточно определенную иерархию, в основе которой лежит принцип относительного доминирования. Так, потребность в безопасности сильнее, чем потребность в любви, поскольку она доминирует в организме, что получает наглядное подтверждение, если обе потребности не удовлетворены. В этом отношении физиологические потребности (которые в свою очередь представляют собой иерархическую структуру) сильнее потребностей в безопасности, которые сильнее потребностей в любви, которые, в свою очередь, сильнее, потребностей в уважении, которые сильнее той уникальной потребности, которую мы назвали потребностью в самоактуализации.

Таков порядок, выбор или предпочтение. Но существует также порядок, определяющий уровень потребностей от низших до высших в различных аспектах, которые перечислены ниже.

1. **Высшая потребность является более поздним образованием с филогенетической или эволюционной точки зрения.** Потребность в пище является для нас общей со всеми живыми существами, потребность в любви — общей (возможно) с высшими обезьянами, потребность в самоактуализации свойственна только нам. Чем выше уровень потребности, тем больше она характерна именно для человека.
2. **Высшие потребности являются более поздними образованиями с онтогенетической точки зрения.** Любой человек от рождения обнаруживает физиологические потребности и, вероятно, в весьма неразвитой форме потребности в безопасности (например, он способен испугаться или встревожиться, а при наличии достаточной упорядоченности и стабильности внешнего мира, которые свидетельствуют о том, что на этот мир можно положиться, более успешно развиваться). Лишь достигнув возраста нескольких месяцев, младенец проявляет первые признаки межличностных связей и селективной привязанности. Еще позднее мы можем заметить в нем определенное стремление к автономии, независимости, успеху, уважению и похвале, помимо стремления к безопасности и родительской любви. Что касается самоактуализации, то даже Моцарту пришлось дожидаться возраста 3–4 лет.
3. **Чем выше потребность, тем менее настоятельна она для нужд выживания, тем на более длительный срок может откладываться ее удовлетворение и тем легче она исчезает надолго.** Возможность высших потребностей доминировать и мобилизовать для своего осуществления автономные реакции и другие возможности организма меньше (например, более вероятно быть маниакально одержимым стремлением к безопасности, чем стремлением к уважению). Депривация высших потребностей не ведет к столь отчаянной реакции чрезвычайного характера, как та, что представляет собой результ депривации низших потребностей. Уважение является необязательной роскошью, если сравнивать его с пищей или безопасностью.
4. **Существование на уровне высших потребностей предполагает более высокую биологическую продуктивность, большую продолжительность жизни, снижение заболеваемости, улучшение сна, аппетита и т. д.** Исследователи психосоматики вновь и вновь подтверждают, что тревожность, страх, недостаток любви, угнетение и т. д. приводят как к нежелательным физическим, так и к нежелательным психологическим последствиям. Удовлетворение высших потребностей имеет значение как для сохранения жизни, так и для развития личности.
5. **Высшие потребности субъективно являются менее насущными.** Они менее ощутимы, менее очевидны; внушение, имитация, ошибочные убеждения или привычки могут заставить нас спутать их с другими потребностями. Способность распознать потребности человека (т. е. узнать, чего же он в действительности хочет) является значительным психологическим достижением. Едва ли это утверждение верно в отношении высших потребностей.
6. **Удовлетворение высших потребностей ведет к более желательным субъективным последствиям, т. е. к более полному счастью, безмятежности**

и богатству внутренней жизни. Удовлетворение потребности в безопасности в лучшем случае способствует появлению ощущения облегчения и расслабления. В любом случае оно не может привести к экстазу, вершинным переживаниям и счастливому исступлению удовлетворенной любви или таким последствиям, как безмятежность, понимание, благородство, и подобным им.

7. **Удовлетворение высших потребностей и стремление к нему ориентировано на здоровье и препятствует психопатологии.** Доказательство этого утверждения представлено в главе 3.
8. **Высшая потребность требует большего количества обязательных предпосылок.** Это верно уже потому, что до появления высшей потребности должны быть удовлетворены доминирующие потребности. Так, для появления потребности в любви требуется осознание удовлетворения большего количества потребностей, чем для проявления потребности в безопасности. В более обобщенном виде можно сказать, что жизнь на уровне высших потребностей становится более сложной. Обретение уважения и статуса предполагает участие большего количества людей, более обширное место действия, более длительное время, большее количество средств и промежуточных целей, больше второстепенных и предварительных шагов, чем поиск любви. То же самое в свою очередь можно сказать о последнем, сравнивая его со стремлением к безопасности.
9. **Для появления высших потребностей требуются более благоприятные внешние условия.** Чтобы дать людям возможность любить, а не просто удерживать их от убийства друг друга, необходимы более благоприятные внешние условия (семейные, экономические, политические, образовательные и т. д.). Чтобы обеспечить возможность самоактуализации, требуются **весьма** благоприятные условия.
10. **Как правило, тот, у кого удовлетворены высшая и низшая потребности, придает большее значение удовлетворению высшей потребности.** Такие люди ради удовлетворения высшей потребности готовы пожертвовать большим и, более того, легче переносят депривацию низших потребностей. Например, им будет проще вести аскетический образ жизни и устоять перед опасностью ради принципа, отказаться от денег и престижа ради самоактуализации. Те, кто знает и то и другое, считают чувство собственного достоинства более высоким и более ценным субъективным опытом, чем наполненный желудок.
11. **Чем выше уровень потребностей, тем шире круг идентификации любви, тем больше людей входит в этот круг и тем выше средний уровень идентификации любви.** Можно определить идентификацию любви как слияние индивидуальных иерархий потребностей, построенных на основе их доминирования, у двух или более людей. Два по-настоящему любящих человека будут реагировать на потребности друг друга как на свои собственные. Потребность ближнего становится собственной потребностью.

12. **Удовлетворение высших потребностей и стремление к нему имеет благоприятные гражданские и социальные последствия.** В определенном смысле, чем выше потребность, тем менее эгоистичен ее характер. Голод — в высокой степени эгоцентрическая потребность; единственный путь утолить его — насытить самого себя. Но стремление к любви и уважению предполагает неизбежное участие других людей. Более того, оно предполагает удовлетворение потребностей этих людей. Те, кто достиг достаточного уровня базового удовлетворения, чтобы искать любви и уважения (а не пищи и безопасности), склонны к проявлению таких качеств, как преданность, дружелюбие, гражданская сознательность; эти люди становятся лучшими родителями, мужьями, учителями, должностными лицами и т. д.
13. **Удовлетворение высших потребностей ближе к самоактуализации, чем удовлетворение низших.** Если мы принимаем теорию самоактуализации, то это утверждение становится очень важным для нас. Между прочим, это значит, что среди людей, живущих потребностями высшего уровня, мы обнаружим большее количество и более высокую степень проявления качеств, присущих самоактуализирующимся людям.
14. **Удовлетворение высших потребностей и стремление к нему ведет к более выраженному, устойчивому и подлинному индивидуализму.** Может показаться, что это высказывание противоречит предыдущему утверждению о том, что жизнь на уровне высших потребностей предполагает расширение идентификации любви, т. е. более глубокую социализацию. Однако, как бы это ни выглядело с логической точки зрения, этот факт является эмпирической реальностью. Люди, живущие на уровне самоактуализации, одновременно испытывают глубочайшую любовь к человечеству и достигают высшего уровня уникального своеобразия. Это полностью соответствует убеждению Фромма в том, что любовь к себе (или, лучше сказать, чувство собственного достоинства) носит синергетический, а не антагонистический характер в отношении любви к другим. Его размышления об индивидуальности, спонтанности и автоматизации тоже уместны здесь (Fromm, 1941).
15. **Чем выше уровень потребностей, тем менее болезненна и более результативна психотерапия: на уровне низших потребностей она едва ли может быть полезна.** Голод нельзя утолить психотерапевтическими приемами.
16. **Низшие потребности носят куда более локализованный, осязаемый и ограниченный характер, чем высшие потребности.** Голод и жажда имеют гораздо более явные физические проявления, чем любовь, которая в свою очередь более выражена, чем уважение. Кроме того, положительные раздражители низших потребностей куда более осязаемы и обозримы по сравнению с теми, которые ведут к удовлетворению высших потребностей. К тому же они носят более ограниченный характер в том смысле, что для удовлетворения такой потребности требуется меньшее количество положительных раздражителей. Можно съесть ограниченное количество пищи, в то время как любовь, уважение, удовлетворение когнитивных стремлений практически не предполагают пресыщения.

Выводы, сделанные на основании иерархии потребностей

Признание высших потребностей подобными инстинктам и имеющими биологический характер в той же мере, как и потребность в пище, позволяет сделать множество умозаключений; некоторые из них приведены ниже.

1. Возможно, наиболее важным является осознание того, что противоречие когнитивного и конативного носит надуманный характер и подлежит разрешению. Потребности в знании, понимании, в жизненной философии, в теоретическом представлении о связях с внешним миром, в системе ценностей сами по себе представляют конативную или импульсивную сторону нашей примитивной животной натуры (мы — животные особого рода). Поскольку нам известно, что наши потребности действуют не вслепую, что они видоизменяются культурой, реальностью, возможностью, следовательно, познание играет существенную роль в их развитии. Джон Дьюи заявил, что само существование и определенность потребности зависит от познания реальности, возможности или невозможности ее удовлетворения.
2. У нас появляется возможность увидеть в новом свете множество старых философских проблем. Некоторые из них, возможно, покажутся надуманными, поскольку они появились в результате неправильного представления о мотивационной жизни человека. Круг таких проблем включает, к примеру, четкое разграничение между эгоизмом и его отсутствием. Если наши подобные инстинктам стремления, скажем, к любви, достигают цели, мы можем получать большее «эгоистическое» удовольствие от наблюдения за тем, как наши дети едят что-нибудь вкусненькое, чем если бы мы ели сами. Так как же нам отделить «эгоистическое» от «бескорыстного» и в чем различие между ними? Являются ли те люди, которые рискуют жизнью во имя истины, менее эгоистичными, чем те, которые рискуют жизнью во имя пищи, если потребность в истине носит столь же животный характер, как и потребность в пище? Очевидно, что переработке подлежит и гедонистическая теория, если животное наслаждение, эгоистическое наслаждение, личное наслаждение могут в равной мере быть производными удовлетворения потребностей в пище, сексе, истине, красоте, любви или уважении. Это означает, что гедонизм высших потребностей может сохраняться, в то время как гедонизм низших потребностей уходит. Романтически-классическая оппозиция, противопоставление Диониса Аполлону, безусловно, может быть переосмыслена. По крайней мере, в некоторых формах она опиралась на все ту же неоправданную дихотомию низших потребностей как животных потребностей и высших потребностей как не являющихся животными или противостоящих животным. Вместе с тем требуется основательный пересмотр концепций рационального и иррационального, противопоставления рационального и импульсивного и общего представления о разумной жизни как оппозиции инстинктивной жизни.

3. Философ, который занимается теорией морали, может многому научиться, занимаясь исследованием мотивационной жизни. Если наши благороднейшие порывы рассматриваются не как мартингалы[1] на лошадях, но как сами лошади, и если наши животные потребности имеют ту же природу, что и наши высшие потребности, как может сохраняться столь острая их дихотомия? Как можем мы продолжать считать, что источники их происхождения различны? Кроме того, если мы ясно и во всей полноте сознаем, что эти благородные и добрые порывы возникают и приобретают первоочередное значение в результате предварительного удовлетворения более насущных животных потребностей, нам следует говорить не только о самоконтроле, сдерживании, дисциплине и т. д., но чаще вспоминать о спонтанности, удовлетворении и самоопределении. Похоже, что не существует такого острого, как нам казалось, противоречия между суровым велением долга и радостным призывом к наслаждению. При существовании на высшем уровне (Бытие), долг — наслаждение, работа любима и не существует различия между отдыхом и трудом.
4. Наша концепция культуры и отношения к ней людей требует изменения в сторону «синергизма», как называла это Рут Бенедикт (Benedict, 1970). Культура может работать на удовлетворение базовых потребностей (Maslow, 1967, 1969b), а не подавлять их. Кроме того, она создана не только для потребностей людей, но и посредством их. Дихотомия культуры-личности нуждается в пересмотре. Не следует делать акцент исключительно на их антагонизме, учитывая также возможное сотрудничество и синергизм.
5. Признание того, что лучшие стремления человека в значительной мере носят врожденный, а не случайный или относительный характер, имеет непреходящее значение для теории ценностей. Это, с одной стороны, означает, что больше нет необходимости или потребности определять ценности логическим путем или идти за авторитетами или откровениями. Очевидно, что все, что от нас требуется, — это наблюдать и исследовать. Человеческая природа содержит внутри себя ответ на вопросы: Как я могу быть хорошим? Как я могу быть счастливым? Как я могу быть полезным? Организм подскажет нам, что ему нужно (а значит, и что для него ценно), заболевая, когда его лишают того, что представляет для него ценность, и развиваясь, когда его потребности удовлетворены.
6. Изучение этих базовых потребностей показало, что, хотя их природа в значительной мере подобна инстинктам, во многих аспектах они отличаются от инстинктов, которые известны нам у низших животных. Наиболее существенным из этих отличий является неожиданное открытие, которое находится в противоречии с устоявшимся мнением о том, что инстинкты сильны, нежелательны и неизменны, и свидетельствует о том, что наши базовые

[1] Мартингалы — дополнительный повод, не позволяющий лошади задирать голову во время движения. — *Примеч. перев.*

потребности, хотя и подобны инстинктам, являются слабыми. Осознать свои желания, понять, что мы действительно хотим и нуждаемся в любви, уважении, знаниях, философии, самоактуализации и т. д., — все это психологическое достижение, требующее труда. Более того, чем выше уровень потребностей, тем легче они видоизменяются и подавляются. И наконец, они не дурные, но нейтральные или позитивные. Мы сталкиваемся с парадоксом, что наши человеческие инстинкты или то, что от них осталось, так слабы, что требуют защиты от культуры, от образования, от научения — одним словом, от губительного влияния окружающей среды.

7. Наше понимание целей психотерапии (образования, воспитания детей, формирования подобающего характера в общем и целом) должно претерпеть значительные изменения. Многие продолжают считать, что все эти институты призваны обеспечить подавление и регулирование внутренних импульсов. Дисциплина, контроль, подавление — вот лозунги такого режима. Но если терапия предполагает устранить контролирующие и подавляющие факторы, тогда новыми ключевыми словами должны стать спонтанность, освобождение, естественность, принятие своего Я, осознание своих стремлений, удовлетворение, самоопределение. Если наши внутренние импульсы прекрасны, а не отвратительны, то мы, безусловно, должны стремиться к их освобождению и наиболее полному проявлению, а не надевать на них смирительную рубашку.

8. Если инстинкты могут быть слабыми и если высшие потребности рассматриваются как подобные по своей сути инстинктам, а культура рассматривается как более, а не менее мощная сила, чем стремления, подобные инстинктам, и если базовые потребности оказываются благом, а не злом, то это означает, что совершенствование человеческой природы может осуществляться благодаря поощрению подобных инстинктам склонностей, наряду с факторами, способствующими социальным улучшениям. Действительно, центральным моментом совершенствования культуры нам кажется предоставление нашим внутренним биологическим склонностям шанса на реализацию.

9. Открытие того, что существование на уровне высших потребностей может иногда стать относительно независимым от удовлетворения низших потребностей (и даже при чрезвычайных обстоятельствах от удовлетворения высших потребностей), может дать нам ключ к решению старой теологической дилеммы. Теологи всегда считали необходимыми попытки примирить в организме человека плоть и дух, ангела и дьявола, высшее и низшее, но ни один из них так и не нашел сколько-нибудь приемлемого решения. Функциональная автономия существования на уровне высших потребностей частично дает ответ на этот вопрос. Высшее может проявиться лишь на основе низшего, но, в конечном счете, упрочившись, может стать **относительно** независимым от низшего (Allport, 1955).

10. В дополнение к ценности выживания по Дарвину мы можем теперь постулировать также «ценности развития». Благо заключается не только в том,

чтобы выжить, но благом (предпочтительным, необходимым для организма) для личности является также развитие по пути более полного проявления всего, что свойственно человеку, в направлении реализации своих потенциальных возможностей, большего счастья, безмятежности, вершинных переживаний, трансцендентности, более богатого и адекватного познания реальности и т. д. Нам не нужно больше ориентироваться исключительно на жизнеспособность и выживание как на решающий аргумент в пользу того, что бедность, война, гнет, жестокость — зло, а не благо. Мы можем считать их злом, поскольку они ухудшают качество жизни, приводят к деградации личности, сознания, здравого смысла.

ГЛАВА 6

Немотивированное поведение

В этой главе мы продолжим поиск пригодного для научного применения подхода к различению стремлений (действия, копинг, достижение, попытки, целеустремленность) и внутреннего становления (существование, самовыражение, развитие, самоактуализация). Это разграничение, безусловно, знакомо восточным культурам и религиям, таким как даосизм, а в нашей культуре оно известно определенному кругу философов, теологов, специалистов в области эстетики, тем, кто интересуется мистицизмом; более широко оно известно в среде психологов гуманистического и экзистенциального направления и им подобных.

Западная культура в целом опирается на иудео-христианскую теологию. В Соединенных Штатах, в частности, господствует пуританский и прагматический дух, который делает акцент на труде, борьбе, стремлении, воздержании и серьезности и, прежде всего, на достижении цели[1]. Подобно любому другому социальному институту, наука в целом и психология в частности не свободны от влияния климата и атмосферы, определяемых культурой. Американская психология вследствие этого сверхпрагматическая, чрезвычайная пуританская и до крайности целеустремленная. Это видно не только по результатам ее исследований и декларируемым целям, но и по ее лакунам, по тому, чем она пренебрегает. Ни в одном учебнике нет главы, посвященной веселью и удовольствию, досугу или медитации, праздности и безделью, нецелеустремленной, бесполезной деятельности, эстетическому созиданию или опыту или немотивированной деятельности. Таким образом, американская психология всецело поглощена лишь одной поло-

[1] «Свободные ассоциации, обилие образов, сложные сны, произвольные исследования играют в развитии человека роль, которую невозможно объяснить ни в плане происхождения, ни с точки зрения выгоды или потенциальной полезности. В механистической культуре, подобной нашей, эти важные виды деятельности недооценивались или не принимались во внимание...

«Когда мы избавляемся от предубеждений механицизма, нам следует понять, что “избыточное” не менее важно для развития человека, чем целесообразное: что красота, например, играет в эволюции не меньшую роль, чем польза, и ее нельзя трактовать, как стремился Дарвин, как всего лишь практическое приспособление для ухаживания или оплодотворения. Говоря коротко, можно познавать природу с мифологической точки зрения, как поэта, работающего с метафорами и рифмами, но можно воспринимать ее и как искусного механика, который пытается сэкономить материал, свести концы с концами и выполнить свою работу как можно лучше и с меньшими затратами. Механистическая интерпретация не менее субъективна, чем поэтическая; и в определенной степени полезны и та и другая» (Mumford, 1951, p. 35).

виной жизни, предав другую, возможно, более важную половину, полному забвению!

С точки зрения ценностей, этот подход можно определить как первоочередную занятость средствами и полное невнимание к целям. Такая философия потенциально присутствует практически во всей американской психологии (включая ортодоксальный и ревизионистский психоанализ), пренебрегающей сутью деятельности и вершинными переживаниями (при которых ничего не создается), уделяя первоочередное внимание деятельности, включающей преодоление, изменение, которая носит результативный или целеустремленный характер и в результате которой делается нечто полезное. Кульминацию такой философии в недвусмысленной форме можно найти в *Theory of Valuation* Джона Дьюи (Dewey, 1939), в которой возможность целей, в сущности, отрицается; они сами являются лишь средствами для других средств, которые в свою очередь нужны другим средствам... и т. д. (хотя в других своих работах этот ученый признает существование целей).

Поскольку современная психология в высшей степени прагматична, она отворачивается от направлений, на которые следовало бы обратить первоочередное внимание. Общеизвестно, что, будучи поглощенной практическими результатами, приемами и средствами, она мало что может сказать, к примеру, о красоте, искусстве, развлечении, игре, чуде, благоговении, радости, любви, счастье и прочих «бесполезных» реакциях и вершинных переживаниях. Следовательно, она не может помочь или может, но очень незначительно, художнику, музыканту, поэту, прозаику, специалисту в области гуманитарных наук, знатоку искусства, аксиологу, теологу или иной личности, ориентированной на пиковые переживания или удовольствие. Психологию можно обвинить в том, что она предлагает недостаточно той современной личности, которая в первую очередь нуждается в натуралистических или гуманистических целях или системе ценностей.

Различие между экспрессивными (бесполезными) и копинг-составляющими (полезными, адаптивными, функциональными, целеустремленными) поведения до сих пор не использовалось должным образом в качестве основы психологии ценностей[1]. Изучая и применяя разграничение экспрессивного поведения и копинг-поведения, которое одновременно является разграничением «бесполезного» и «полезного» поведения, — мы можем расширить сферу компетенции психологии в этом направлении.

Первая часть этой главы рассматривает различия между экспрессивным поведением и копинг-поведением. В последней ее части анализируются примеры поведения, носящего скорее экспрессивный, чем копинг-характер, и которое может считаться **немотивированным поведением.**

---

[1] Здесь мы должны быть осторожны, избегая острого противоречия в духе «или-или». Большинство действий, составляющих поведение, содержат как экспрессивный, так и копинг-компонент; например, ходьба является как целью, так и манерой. И все же мы не хотим полностью исключать, как делают это Оллпорт и Вернон (Allport, Vernon, 1933), теоретическую возможность действий чисто экспрессивного характера, таких как бесцельная прогулка вместо ходьбы; способность заливаться краской; грациозность; плохая осанка; свист; детский ликующий смех; не связанные с коммуникацией занятия искусством, которые проводятся в уединении; самоактуализация в чистом виде и т. д.

Копинг в сравнении с экспрессией

Ниже приводится краткое описание различий между копинг-поведением и экспрессивным поведением.

Целенаправленное или бесцельное. Копинг-поведение по определению является целенаправленным и мотивированным; экспрессия часто бывает немотивированной.

Парадокс — старание не стараться. Копинг-поведение предполагает, что предпринимаются усилия; экспрессия же не предполагает усилий. Экспрессия, связанная с искусством, разумеется, представляет собой промежуточный случай, поскольку человек **учится** быть спонтанным и способным к экспрессии (если ему это удается). Человек может **стараться** расслабиться.

Внешние и внутренние детерминанты. Копинг в большей степени детерминирован переменными внешнего характера, которые определяются культурой и окружающей средой; экспрессия в значительной степени детерминирована состоянием организма. Следствием этого является куда более высокая степень корреляции экспрессии с глубинной структурой характера. Так называемые проективные тесты можно более точно обозначить как экспрессивные тесты.

Приобретенное в процессе научения или не связанное с ним. Копинг в большинстве случаев является результатом научения; экспрессия чаще всего не связана с научением, она проявляется в результате освобождения, если на ее пути нет препятствий.

Возможность контроля. Копинг более управляем (подавляется, сдерживается, вытесняется усвоением культурных норм); экспрессия чаще бывает неконтролируемой, а порой принимает неудержимый характер.

Воздействие на окружающую среду. Копинг обычно предполагает внесение изменений в окружающую среду и часто производит такие изменения; экспрессия не предполагает никаких определенных действий. Если она и вызывает изменения окружающей среды, это происходит непреднамеренно.

Средства и цели. Копинг-поведение предполагает использование определенных средств, а его цель — удовлетворение потребности или уменьшение угрозы. Экспрессия часто является самоцелью.

Сознательное и бессознательное. Для копинг-составляющей типичен сознательный характер (хотя копинг может стать бессознательным); экспрессия чаще является бессознательной.

Целенаправленное и бесцельное поведение

Копинг-поведение всегда предполагает в качестве детерминантов влечения, потребности, цели, функции, намерения и замыслы. Оно возникает, когда нужно что-то предпринять, например пойти в определенное место, купить еду, отправить письмо, соорудить книжные полки или выполнить работу, за которую нам платят. Сам термин **копинг** (Maslow and Mittelman, 1951) предполагает попытку решить проблему или, по меньшей мере, заняться ею. Следовательно, такое поведение предполагает связь с чем-то вне себя; оно не является автономным. Эта связь может иметь отношение к безотлагательной или базовой потребности, к средствам

или к целям, к поведению, вызванному фрустрацией, или же к целенаправленному поведению.

Экспрессивное поведение в том виде, в котором оно до сих пор рассматривалось психологами, как правило, немотивировано, хотя, разумеется, детерминировано. (Таким образом, хотя экспрессивное поведение имеет множество детерминантов, удовлетворение потребностей не обязательно находится в их числе.) Оно лишь отражает, воспроизводит, выражает определенное состояние организма. В действительности, чаще всего оно является **частью** этого состояния: глупость слабоумного, улыбка и пружинистая походка здорового человека, доброжелательное выражение лица доброго и любящего человека, красота красивого человека, неловкая поза, сниженный тонус и выражение отчаяния на лице подавленного человека. почерк, походка, жесты, улыбки, танцы и т. д. Все это бесцельные виды поведения. Они не предполагают цели или намерения. Они не продумываются тщательно ради того, чтобы обеспечить удовлетворение потребности[1]. Они носят эпифеноменологический характер.

Парадокс — старание не стараться

Хотя все вышесказанное представляется верным, перед нами встает одна проблема, которая на первый взгляд выглядит парадоксом, а именно концепция мотивированного самовыражения. Более искушенная личность может стараться быть честной, изящной, доброй и даже безыскусственной. Те, кто прошел через психоанализ, как и те, кто живет высшим уровнем мотивации, хорошо представляют себе, как это бывает.

Несомненно, эта проблема является для них одной из самых основных. Принятие себя и спонтанность даются без всякого труда (например, здоровым детям) и с огромным трудом (например, критически оценивающим себя и стремящимся улучшить себя взрослым, в особенности тем, кто страдал или страдает неврозами). Действительно, для некоторых это недостижимый результат; например, при некоторых разновидностях неврозов индивид становится актером, который не имеет собственного Я в обычном смысле слова, заменяя его репертуаром ролей, которые он может играть.

Мы можем взять два примера, простой и сложный, чтобы проиллюстрировать противоречия, связанные с мотивированной, целенаправленной спонтанностью, с даосистским согласием и освобождением. Лучший способ танцевать, по крайней мере для любителя, — быть спонтанным, расслабиться, автоматически откликаться на музыкальный ритм и неосознанные желания партнера. Хорошие танцоры могут освободить себя, стать пассивным инструментом, подчиняющимся музыке и позволяющим ей управлять собой. Им не нужна ни воля, ни критика, ни указания. Они могут стать пассивными в самом подлинном и практическом значении

[1] Данное утверждение не связано ни с одним из конкретных тезисов, сформулированных в рамках теории мотивации. Оно применимо, например, к обыкновенному гедонизму; тогда можно перефразировать наше утверждение и сказать: копинг-поведение несет ответственность за похвалу или порицание, вознаграждение или наказание; как правило, к экспрессивному поведению это не имеет отношения, по крайней мере, до тех пор, пока оно остается экспрессивным.

этого слова, даже если они танцуют до полного изнеможения. Такая пассивная спонтанность или усердная раскованность могут дать возможность испытать величайшие жизненные наслаждения, это все равно что позволить прибою обрушиваться на берег или позволить заботиться о себе и ухаживать за собой, массировать, подстригать, заниматься любовью, подобно тому как мать пассивно дает своему ребенку сосать грудь, кусать ее и ползать по ней. Но танцевать так могут немногие. Большинство будет стараться, будет нуждаться в указаниях, следить за собой, стараться достичь цели и внимательно следить за ритмом музыки, сознательно подстраиваясь под него. С точки зрения наблюдателя они будут плохими танцорами и с субъективной точки зрения — тоже, поскольку они не могут наслаждаться танцем, как опытом, предполагающим самозабвенность и добровольный отказ от контроля; лишь в том случае, если они перестанут стараться и сумеют стать непосредственными, у них есть шанс.

Многие танцоры успешно танцуют и без обучения. И все же обучение может и здесь принести пользу. Но в этой ситуации оно должно быть принципиально другим, это должно быть обучение непринужденности и непосредственности, естественности, непроизвольному поведению, свободному от критики и пассивному в даосистской манере. С этой целью нужно «научиться» сбрасывать зажимы, забыть о смущении, воле, контроле, культурных нормах и чувстве собственного достоинства. («Как только ты освобождаешься от всего показного, от всех стремлений и вожделений, тогда тобой движет лишь твое собственный импульс, и ты даже не сознаешь до конца, что ты движешься» — Лао Цзы.)

Более сложные проблемы возникают при исследовании природы самоактуализации. О тех людях, которые вышли на этот уровень мотивационного развития, можно сказать, что их действия и творения в значительной мере спонтанны, бесхитростны, свободны, откровенны, неотредактированы и, следовательно, экспрессивны (вслед за Азрани мы можем назвать это «Легким Состоянием»). Кроме того, качество их мотивации изменяется столь существенным образом и так отличается от обычных потребностей в безопасности, любви и уважении, что само название этих потребностей должно быть другим. (Для описания мотивации самоактуализирующихся людей я предложил термин метапотребности.)

Если желание любви называть потребностью, то напряжение, побуждающее к самоактуализации, следует называть другим термином, отличным от слова *потребность*, поскольку оно имеет множество отличительных особенностей. Одно из главных отличий, имеющее непосредственное отношение к нашей задаче, заключается в том, что любовь, уважение и тому подобное могут рассматриваться как качества внешнего характера, которых недостает организму и в которых он, следовательно, нуждается. Самоактуализация не является отсутствием или дефицитом в этом смысле. Она не является чем-то внешним, в чем организм нуждается, чтобы быть здоровым, как, например, дерево нуждается в воде. Самоактуализация представляет собой внутреннее развитие того, что уже есть в организме, или, точнее, того, что **представляет собой** организм. Точно так же как нашему дереву нужно питание, солнце, вода, поступающие из окружающей среды, так человеку нужны безопасность, любовь и уважение, которые дает социальное окружение. Но как в первом, так и во втором случае именно здесь-то и начинается настоящее развитие лич-

ности. Всем деревьям нужен солнечный свет, и все люди нуждаются в любви, но, удовлетворив эти элементарные потребности, каждое дерево и каждый человек продолжают развиваться по-своему, в манере, присущей только ему, используя данные удовлетворенные универсальные потребности в своих собственных целях. Одним словом, развитие продолжается скорее изнутри, нежели снаружи, и, как это ни парадоксально, высший мотив состоит в том, чтобы не иметь мотивов и не прилагать энергичных усилий для достижения цели, т. е. вести себя исключительно экспрессивным образом. Или, другими словами, самоактуализация скорее мотивирована потребностями развития, нежели нехваткой чего-либо. Это «вторая наивность», мудрая невинность, «Легкое Состояние».

Можно попытаться пойти в направлении самоактуализации, решив менее важные мотивационные проблемы, которые являются ее предпосылками. Тем самым человек сознательно и целенаправленно стремится к спонтанности. Таким образом, на высших уровнях развития человека разграничение копинга и экспрессии, как и множество других психологических дихотомий, разрешается и преодолевается, и то, что требует усилий, ведет к освобождению от них[1].

Внешние и внутренние детерминанты

Копинг-поведению свойственно быть в большей степени детерминированным факторами, которые носят относительно внешний характер, по сравнению с экспрессивным поведением. Чаще всего оно представляет собой функциональную реакцию на чрезвычайную ситуацию, проблему или потребность, решение или удовлетворение которых идет из физического и/или культурного мира. В конечном счете, как мы видели, это попытка компенсировать внутренний дефицит при помощи внешних положительных раздражителей.

Экспрессивное поведение отличается от копинг-поведения большей степенью детерминированности особенностями самой личности (см. ниже). Можно сказать, что копинг-поведение в значительной мере представляет собой взаимодействие характера и непсихического мира, взаимную адаптацию того и другого; экспрессивное поведение, по сути, представляет эпифеномен, или побочный продукт, природы структуры характера. В ней же можно обнаружить действие как законов физического мира, так и внутренних особенностей самого характера; в последнем обнаруживается прежде всего действие психологических законов, определяемое особенностями личности. Иллюстрацией может служить сравнение предметно-изобразительного и абстрактного искусства.

---

[1] Гордон Оллпорт справедливо подчеркивает, что «бытие» требует напряжения и активности, поскольку предполагает приложение энергичных усилий для достижения цели. Выдвинутые им предположения ведут нас скорее к противопоставлению приложения усилий для того, чтобы справиться с дефицитом чего-либо, и приложения усилий для того, чтобы самореализоваться, нежели к противопоставлению приложения энергичных усилий и бытия. Это замечание также помогает избавиться от слишком легко возникающего впечатления, что «бытие», немотивированные реакции и нецеленаправленная деятельность даются легче, требуют меньшего приложения энергии и сил, чем копинг-поведение, решающее проблемы внешнего характера. То, что такая *dolce far niente* («сладостное безделье») интерпретация самоактуализации вводит в заблуждение, можно легко проиллюстрировать на таких примерах мучительного развития личности, как Бетховен.

Отсюда следует несколько выводов: 1) безусловно, что если мы стремимся узнать больше о структуре характера, лучший тип поведения для изучения — это экспрессивное поведение, а не копинг-поведение. Это подтверждается достаточно обширным на сегодняшний день опытом проведения проективных (экспрессивных) тестов; 2) ссылаясь на неутихающие споры о том, что такое психология и каков лучший подход к изучению психики, мы считаем очевидным, что адаптационное, целенаправленное, мотивированное копинг-поведение — не единственный вид поведения; 3) сделанное нами разграничение может иметь некоторое отношение к вопросу о наличии или отсутствии общих для психологии и других наук закономерностей. В принципе, изучение внешнего мира должно помочь нам понять копинг-поведение, но, скорее всего, не экспрессивное поведение. Последнее представляется в большей степени носящим чисто психологический характер; вероятно, оно имеет свои законы и правила, а следовательно, подлежит непосредственному изучению, а не изучению при помощи физических и естественных наук.

Поведение, приобретенное в процессе научения, и поведение, не связанное с научением

Для идеального копинг-поведения характерно приобретение в процессе научения, в то время как идеальное экспрессивное поведение не имеет отношения к научению. Нам не нужно учиться, как чувствовать себя беспомощными, или выглядеть здоровыми, или вести себя глупо, или выходить из себя, однако для того, чтобы делать книжные полки, кататься на велосипеде или одеваться, мы, как правило, прибегаем к научению. Это противопоставление четко проявляется в детерминантах реакции для тестов достижений, с одной стороны, и для проективных тестов Роршаха — с другой. К тому же копинг-поведение имеет тенденцию к исчезновению при отсутствии вознаграждения; экспрессия же часто носит устойчивый характер без вознаграждения или поощрения. Один из типов поведения представляет собой стремление к удовлетворению; другой не является таковым.

Возможность контроля

Характерная ориентация на внешние или внутренние детерминанты проявляется также в различной восприимчивости к сознательному и подсознательному контролю (торможению, подавлению, сдерживанию). Спонтанной экспрессией очень трудно управлять, ее тяжело изменить, утаить или каким бы то ни было образом повлиять на нее. Ведь контроль и экспрессия несовместимы по определению. Это верно даже по отношению к мотивированному самовыражению, о котором говорилось выше, поскольку оно представляет собой результат определенной совокупности усилий, прилагаемых для того, чтобы научиться не контролировать себя.

Управлять почерком, танцем, пением, манерой речи или эмоциональными реакциями можно разве что очень непродолжительное время. Контролировать или критически оценивать чьи-либо реакции постоянно невозможно. Раньше или позже в состоянии утомления, рассеянности, невнимательности контроль ослабевает, и верх берут более глубокие, менее сознательные, более автоматические, более свойственные данной личности детерминанты (Allport, 1961). Экспрессия не является произвольным поведением в полном смысле этого слова. Другим аспектом

этого противопоставления является отсутствие усилий, свойственное экспрессии. Копинг в принципе требует приложения усилий. (Еще раз подчеркиваем, что художник — это особый случай.)

Здесь необходимо предупредить некоторые заблуждения. Легко может возникнуть ошибочное впечатление, что спонтанность и экспрессивность следует всегда воспринимать как нечто позитивное, а любой контроль как неприятный и нежелательный момент. Это не так. Безусловно, чаще всего экспрессивность вызывает более приятные ощущения, доставляет больше удовольствия, носит более искренний характер, не требует напряжения и так далее, по сравнению с самоконтролем, и с этой точки зрения благоприятна как для самой личности, так и для межличностных связей, как показал, например, Жерар (Jourard, 1968). И все же в определенных целях самоконтроль, или торможение, или определенные их моменты носят весьма желательный и здоровый характер, не говоря уже об их необходимости, когда приходится иметь дело с внешним миром. Необходимость контроля не означает фрустрации или отказа от удовлетворения базовых потребностей. То, что я назвал «сдержанностью Аполлона», **не** призывает поставить под вопрос удовлетворение потребностей; скорее, это возможность получить от их удовлетворения еще **большее** наслаждение благодаря разумной отсрочке этого удовлетворения (как в сексе), благодаря грации (как в танце или плавании), благодаря более эстетичному процессу (как при приеме пищи или напитков), благодаря использованию особого стиля (как в сонетах), благодаря церемониалу, ритуалу, возданию почестей, благодаря совершенствованию действия, а не просто его совершению.

И еще один важный момент — то, что нужно повторить еще и еще раз: здоровая личность не только экспрессивна. Она должна быть способна к экспрессии, когда она того пожелает. Она должна быть способна освободить себя. Она должна быть в состоянии забыть о контроле, торможении, защите, когда она полагает, что это следует сделать. Но равным образом она должна быть способна контролировать себя, откладывать то, что приносит наслаждение, быть вежливой, не причинять боли, держать язык за зубами и управлять своими импульсами. Она должна уметь быть Аполлоном или Дионисом, стоиком или эпикурейцем, вести себя экспрессивно или прибегать к копинг-поведению, контролировать себя и вести себя непринужденно, быть откровенной и скрытной, способной получать удовольствие и отказываться от него, думать о будущем и о настоящем. Здоровые или самоактуализирующиеся люди весьма разносторонни; они утратили куда меньше способностей, чем средний человек. У них в запасе больший арсенал реакций и поступков, включающих все, на что способен человек; таким образом, они обладают **всеми** человеческими возможностями.

Воздействие на окружающую среду

Типичное копинг-поведение возникает как попытка изменить мир и, как правило, именно этим и занимается с переменным успехом. Экспрессивное же поведение часто не оказывает никакого воздействия на окружающую среду. А если такое воздействие и имеет место, оно не носит заранее запланированного, волевого или целенаправленного характера; оно является непреднамеренным.

В качестве примера можно взять человека, ведущего беседу. Беседа имеет определенную цель; например, данный человек продавец, стремящийся получить заказ, и беседа сознательно и открыто ведется именно по этой причине. Но его манера общения может носить неосознанно враждебный, высокомерный или презрительный характер, что, возможно, приведет к потере заказа. Таким образом, экспрессивные аспекты поведения могут оказывать воздействие на окружающую среду, но следует отметить, что говорящий в данном случае не желал этого воздействия, не старался вести себя презрительно или враждебно и даже не сознавал, что производит такое впечатление. Воздействие экспрессивного поведения на окружающую среду, когда оно имеет место, немотивировано, нецеленаправлено и эпифеноменологично.

Средства и цели

Копинг-поведение всегда инструментально, оно всегда представляет собой средство достижения мотивированной цели. И наоборот, любое поведение, для которого характерны средство и цель (с единственным исключением, оговоренном выше, когда происходит добровольный отказ от копинга), является копинг-поведением.

С другой стороны, различные формы экспрессивного поведения либо не имеют никакого отношения ни к целям, ни к средствам (например, почерк), либо такое поведение является самоцелью (например, пение, прогулка, живопись или импровизации на фортепьяно)[1].

Сознательное или бессознательное поведение

Экспрессия в чистом виде представляет собой бессознательное или, по меньшей мере, не вполне сознательное поведение. Как правило, мы не знаем, какова наша походка, манера держаться, улыбаться или смеяться. Разумеется, мы можем узнать это при помощи киносъемки, фотографии, карикатур или имитации. Но это скорее исключительное или не характерное явление. Экспрессивные действия, совершаемые сознательно — выбор одежды, обстановки, прически, — рассматриваются как особые, неординарные или промежуточные случаи. Свойством же копинг-поведения является его всецело сознательный характер. Когда оно бессознательно, оно может рассматриваться как исключительное или необычное.

Экспрессивное поведение

Экспрессия в отличие от мотивированного и целенаправленного копинга должна быть определена как относительно немотивированное и нецеленаправленное поведение. Есть множество примеров относительно немотивированного поведения,

---

[1] В нашей чрезвычайно прагматической культуре инструментальный дух берет верх даже над вершинными переживаниями: любовь («вполне нормальное занятие»), спорт («способствует пищеварению»), («расслабление улучшает сон»), великолепная погода («неплохо для бизнеса»), чтение («мне не следует отставать»), нежность («Вы хотите, чтобы ваш ребенок был невротиком?»), сердечность («отпускай хлеб свой по водам...»), наука («Оборона страны!»), искусство («оно благотворно повлияло на стиль американской рекламы»), доброта («если не вы, то они стянут это серебро»).

и нам предстоит вкратце обсудить некоторые из них. Следует заметить, что почти все они игнорировались психологией: это отличная иллюстрация того, как наука со слишком ограниченным взглядом на жизнь порождает ограниченный мир. Для плотника, который является **только** плотником, весь мир сделан из дерева.

Бытие

Экспрессивное поведение обычно появляется тогда, когда люди становятся сами собой, раскрываются, развиваются и созревают, никуда не движутся (в смысле подъема по социальной лестнице), не прилагают энергичных усилий к достижению чего-либо, т. е. не делают напряженных попыток изменить положение дел, по отношению к текущему моменту[1]. В качестве плацдарма для размышлений о бытии как таковом может послужить концепция **ожидания**. Кошка, которая греется на солнце, ожидает **не** больше, чем дерево. Ожидание предполагает потерянное, недооцененное время, которое прошло для организма впустую и представляет собой побочный продукт чрезмерно ориентированного на средства отношения к жизни. Чаще всего это бессмысленная, неэффективная и расточительная реакция, поскольку 1) нетерпение, как правило, не является благом, в том числе с точки зрения эффективности, и 2) даже ориентированные на средства переживания и поведение могут доставлять удовольствие, наслаждение и быть ценными по своей сути, не требуя так сказать, дополнительных расходов. Путешествие — отличный пример того, как некоторый отрезок времени может или вызывать высочайшее наслаждение как наивысшее переживание, или быть потерянным впустую. Другой пример — образование. То же можно сказать в целом и о межличностных отношениях.

С этим связана определенная инверсия представления о потерянном времени. Ориентированный на практическую пользу, удовлетворение своих потребностей, целеустремленный человек считает потерянным время, не использованное для достижения цели. Несмотря на то что такое отношение вполне оправданно, мы можем сказать, что в не меньшей степени оправдано и иное отношение, при котором считают потраченным впустую время, не принесшее с собой никаких пиковых переживаний, т. е. наслаждения. «Если вы наслаждаетесь, теряя время, значит оно не потеряно даром». «Некоторые вещи кажутся необходимыми, но они-то и есть самые главные».

Отличной иллюстрацией того, как наша культура не позволяет непосредственно подойти к наивысшим переживаниям, являются прогулки, походы на байдарках, игра в гольф и т. п. Обычно такого рода деятельность превозносят за то, что она позволяет людям побыть на открытом воздухе, ближе к природе, на солнышке или в живописных местах. По существу, все это случаи, в которых то, что должно было вылиться в немотивированную деятельность и наивысшие переживания, ставится в рамки целенаправленного и направленного на достижения результата поведения, предназначенного для успокоения западной совести.

---

[1] Глава 11 «Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья» документирует это наблюдение и развивает его.

Искусство

Создание произведений искусства может быть относительно мотивированным (когда оно стремится к коммуникации, к пробуждению эмоций, к тому, чтобы показать что-то другому человеку и определенным образом воздействовать на него) или относительно немотивированным (когда оно носит в первую очередь экспрессивный, а не коммуникативный характер, скорее глубоко личный, чем межличностный). Тот факт, что экспрессия может оказывать непредвиденное воздействие межличностного характера, не относится к делу.

Однако напрямую относится к делу вопрос: существует ли потребность в экспрессии? Если это так, то эстетическая экспрессия, а также феномены очищения и освобождения столь же мотивированы, как поиск пищи или любви. В связи с различными вопросами в предыдущих главах мы отмечали, что, по нашему мнению, вскоре появятся данные, которые заставят нас признать существование потребности выражать через действие любые импульсы, возникающие в организме. То, что это приведет к парадоксам, явствует из того факта, что **любая** потребность или **любая** способность представляет собой импульс и, следовательно, ищет выражения. Следует ли определить это как отдельную потребность или импульс, или, скорее, следует расценивать это как универсальную характеристику **любого** импульса?

Здесь у нас нет необходимости выбирать ту или иную из названных альтернатив, поскольку наша единственная цель показать, что **все** они упускались из виду. Какая бы из них ни оказалась наиболее полезной, она заставит признать: 1) категорию отсутствия мотивации или 2) необходимость коренной реконструкции всей теории мотивации.

Для современного человека не менее важен и вопрос об эстетическом опыте. Это столь богатый и ценный опыт для такого множества людей, что они просто сочтут неприемлемой или посмеются над любой психологической теорией, которая отвергает или упускает его из виду, безотносительно того, какие научные обоснования могут быть причиной для такого пренебрежения. Наука должна принимать во внимание реальность **в целом**, а не только ее обедненные и обескровленные фрагменты. То обстоятельство, что эстетическая реакция бесполезна и не имеет целенаправленного характера и что мы ничего не знаем о ее мотивациях, если они вообще **существуют** в принятом смысле, свидетельствует лишь о бедности нашей официальной психологии.

Даже эстетическое восприятие, если говорить о когнитивном аспекте, может рассматриваться как относительно немотивированное по сравнению с обычными типами познания[1]. Даосистское бесстрастное восприятие разносторонности феномена (с особым вниманием не к пользе, но к способности вызвать наивысшие переживания) — одна из особенностей эстетического восприятия[2].

---

[1] В главе 17 «Формирование стереотипа или познание истины» мы видим, что восприятие определенной категории в лучшем случае частично; оно не является всесторонним исследованием всех признаков объекта, как и классификация, осуществляемая на базе тех нескольких признаков, которые имеют для нас значение, соответствуют нашим интересам и удовлетворяют потребности или угрожают их удовлетворению.

[2] «Мозг служит для того, чтобы делать выбор: он активизирует необходимые воспоминания и хранит в глубинных слоях сознания те, которые бесполезны. То же можно сказать и о восприятии. Явля-

Оценка

Не только эстетическое переживание, но и многие другие его виды также пассивно воспринимаются организмом и доставляют ему удовольствие. Удовольствие как таковое едва ли можно назвать мотивированным; но как бы то ни было, оно является завершением или целью мотивированной деятельности, эпифеноменом удовлетворения потребности.

Мистический опыт, опыт благоговения, восторга, изумления, таинственности и восхищения — все это обладающие субъективной ценностью переживания одного и того же пассивного эстетического рода, переживания, которые прокладывают себе путь в организме, затопляя его, как делает это музыка. Они тоже являются наивысшими переживаниями, однако скорее самоцелью, чем переживаниями инструментального характера, поскольку ничуть не меняют внешний мир. Это высказывание верно и в отношении досуга, если он определяется надлежащим образом (Pieper, 1964).

Возможно, здесь уместно упомянуть о двух видах такого удовольствия: 1) функционального удовольствия и 2) удовольствия от самой жизни (биологическое удовольствие, переживание радости жизни). Эти проявления можно в первую очередь наблюдать у ребенка, который вновь и вновь повторяет только что приобретенное умение делать что-то просто от восторга, который сопровождает его успех при выполнении определенной функции. Хорошим примером могут быть танцы. Что же касается элементарного наслаждения жизнью, то любой больной, страдающий расстройством пищеварения, или испытывающий тошноту человек может подтвердить реальность этого первичного биологического наслаждения (ощущения радости жизни), которое является непроизвольным, непрошеным, немотивированным побочным продуктом восприятия себя живым и здоровым.

Игра

Игра может представлять собой как копинг, так и экспрессивное поведение, что в наши дни совершенно ясно из литературы об игровой терапии и игровой диагностике. По-видимому, существует вероятность того, что этот общий вывод заменит собой разнообразные функциональные, целевые и мотивационные теории игры,

---

ясь вспомогательным по отношению к действию, оно изолирует **как целое ту часть реальности, которая нас интересует; оно показывает нам не столько сами предметы, сколько пользу, которую мы можем из них извлечь.** Оно классифицирует, заблаговременно прикрепляет ярлыки; нам уже достаточно одного взгляда на объект, чтобы определить, к какой категории он принадлежит. Но время от времени по счастливой случайности появляются люди, чьи чувства и чье сознание не так тесно связаны с жизнью. Природа забыла *связать их* **способность к восприятию с их способностью к действию.** Когда они смотрят на что-либо, **они воспринимают это ради самого объекта, а не ради самих себя. Они не познают с оглядкой на действие; они познают, чтобы познавать — просто так, ради чистого удовольствия.** Что касается определенной стороны их натуры, идет ли речь об их сознании или об одном из чувств, они от рождения **обособленны**; и в зависимости от того, относится ли эта обособленность к определенному чувству или к сознанию, из них получаются художники или скульпторы, музыканты или поэты. Поэтому в различных произведениях искусства мы находим куда более непосредственное видение реальности; и поскольку художник менее настойчиво стремится утилизировать свое восприятие, он познает великое множество вещей» (Bergson, 1944, p. 162–163).

предлагавшиеся в прошлом. Поскольку ничто не мешает нам использовать дихотомию копинга-экспрессии применительно к животным, мы можем ожидать более практических и реалистических интерпретаций игры у животных. Все, что от нас требуется, чтобы приступить к исследованиям этой новой сферы, это признать возможность того, что игра может быть бесцельной и немотивированной, являться феноменом, связанным скорее с бытием, чем с энергичным стремлением к цели, самой целью, а не средством. Вероятно, то же самое можно сказать о смехе, веселье, развлечении, радости, экстазе, эйфории и т. д.

Интеллектуальная экспрессия

Интеллектуальная экспрессия — идеология, философия, теология, когниция и т. д. — это еще одна сфера, которая не поддается средствам официальной психологии. Мы полагаем, что причиной этого отчасти может служить то, что мышление в целом со времен Дарвина и Дьюи автоматически рассматривается как решение проблем, т. е. как функциональное и мотивированное. Однако при благоприятных условиях жизни, в которых находится здоровый человек, мышление, подобно познанию, может быть спонтанным и пассивным восприятием или созиданием, немотивированной, не требующей усилий счастливой экспрессией природы и существования организма, когда событиям скорее **позволяют** произойти, чем заставляют их сделать это, так же как это происходит, например, с благоуханием цветка или с яблоками на дереве.

ЧАСТЬ II

Психопатология и соответствие норме

ГЛАВА 7

Происхождение патологии

Концепция мотивации в том виде, в котором она была изложена, содержит несколько ключевых моментов для понимания возникновения психопатологии, а также природы фрустрации, конфликта и угрозы.

Практически все теории, пытающиеся объяснить, как возникает психопатология и за счет чего она сохраняется, опираются главным образом на две концепции — фрустрации и конфликта, которые мы и намерены рассмотреть. Некоторые виды фрустрации ведут к патологии, а некоторые нет. Таким же образом не все конфликты приводят к возникновению патологии. По-видимому, чтобы объяснить это явление, необходимо обратиться к теории базовых потребностей.

Депривация и угроза

В ходе дискуссии о фрустрации легко сделать ошибку, уделяя внимание лишь конкретным органам человека или отдельным аспектам личности; до сих пор сохраняется тенденция говорить о фрустрации рта или желудка или же о фрустрации потребности. Мы не должны забывать о том, что лишь человек как единое целое, а не какая-то его часть, может подвергаться фрустрации.

Если не забывать об этом, становится очевидным важное разграничение, а именно различие между депривацией и угрозой личности. Обычные дефиниции фрустрации включают понятия неполучения того, что является объектом желания, помех осуществлению желания или удовлетворению. Такая дефиниция не в состоянии разграничить депривацию, которая не столь важна для организма (можно без труда найти замену объекта желания, серьезных последствий немного), и депривацией, которая представляет угрозу для личности, т. е. для жизненных целей индивида, для защитной системы, для самоуважения, для самоактуализации — для базовых потребностей. Мы убеждены в том, что только угрожающая депривация оказывает множественное воздействие (как правило, нежелательное), которое обычным порядком относят к фрустрации вообще.

Целевой объект для индивида может иметь два значения. Во-первых, он имеет присущее ему самому внутреннее значение, а кроме того, он может иметь вторичную, символическую ценность. Так девочка, не получившая рожка с мороженым, которого ей хотелось, возможно, лишилась при этом лишь рожка с мороженым. Другой же ребенок, который не получил такой же рожок, лишился при этом не только сенсорного удовлетворения, но, может быть, ощутил себя обделенным материнской любо-

вью, поскольку мать отказалась купить ему мороженое. Для второго ребенка рожок с мороженым обладает не только присущей ему самому внутренней ценностью, но, помимо этого, является носителем определенных психологических ценностей. Лишиться мороженого как такового, в принципе, не столь важная потеря для здорового индивида, и сомнительно, может ли лишение такого рода вообще называться фрустрацией, то есть словом, которым обозначают депривацию угрожающего характера. Лишь в том случае, когда целевой объект представляет любовь, престиж, уважение или другие базовые потребности, для того, кто лишился его, могут наступить неблагоприятные последствия, обычно определяемые как фрустрация.

Можно наглядно продемонстрировать такое двойственное значение объекта на примере определенных групп животных в определенных ситуациях. Например, когда две обезьяны, находятся в отношениях доминирования-подчинения, нечто съестное является: 1) средством утоления голода и, сверх того: 2) символом статуса доминирования. Так, если подчиненное животное попытается взять пищу, доминирующее животное сразу же нападет на него. Если же при этом первое животное сумеет лишить пищу ее символической ценности, связанной с доминированием, тогда его господин позволит ему съесть ее. Подчиненное животное может сделать это без труда, приняв позу подчинения, например демонстрируя половые органы, приближаясь к пище, словно говоря: «Эта еда нужна мне лишь для того, чтобы утолить голод, я не ставлю под сомнение твое лидерство. Я охотно признаю, что ты главный». Таким же образом мы можем по-разному выслушать критические замечания друга. Как правило, обычный человек реагирует на критику ощущением, что на него нападают или ему угрожают (что имеет свои основания, поскольку часто критика действительно является нападением). Вследствие этого человек ощетинивается и его ответной реакцией будет гнев. Но если убедить его, что критика не означает нападения или неприятия его самого, он не только прислушается к ней, но, возможно, даже будет благодарен за нее. Таким образом, если у человека уже есть тысячи подтверждений того, что друг любит и уважает его, критика будет для него всего лишь критикой; в этом случае она не представляет ни опасности, ни угрозы (Maslow, 1936, 1940b).

Пренебрежение этим различием внесло дополнительную сумятицу в психологическую среду. Вечный вопрос таков: неизбежно ли результатом сексуальной депривации являются все или отдельные проявления, свойственные фрустрации, такие как агрессивность или сублимация? Теперь хорошо известно, что во многих случаях безбрачие не приводит к психопатологии. Какой же фактор является определяющим для возникновения патологии? Клиническая работа с людьми, не страдающими неврозом, четко показывает, что сексуальная депривация носит патогенетический характер в строгом смысле слова, только когда она отождествляется личностью с неприятием со стороны противоположного пола, чувством неполноценности, низкой оценкой, недостатком уважения, изоляцией или другими моментами, препятствующими удовлетворению базовых потребностей. Сексуальная депривация переносится относительно легко теми личностями, для которых она не связана с перечисленными явлениями.

Неизбежные моменты депривации в детстве обычно тоже считаются причиной фрустрации. Отнятие от груди, контроль экскреции, обучение ходьбе, фактически

любой новый уровень адаптации воспринимается как предполагающий насилие и оказание давления на ребенка. Однако и здесь следует различать просто депривацию и угрозу личности. Наблюдения за детьми, у которых нет сомнений в уважении и любви родителей, показали, что депривация, необходимость соблюдать дисциплину и наказания порой переносятся с удивительной легкостью. Как правило, подобные случаи редко приводят к фрустрации, если только они не воспринимаются ребенком как угрожающие основам личности, основным жизненным целям или потребностям.

Отсюда следует, что феномен угрожающей фрустрации куда более тесно связан с другими угрожающими ситуациями, чем просто с депривацией. Классические результаты фрустрации часто являются последствиями других разновидностей угрозы — нанесения травмы, конфликта, поражения коры головного мозга, тяжелой болезни, реальной физической угрозы, приближающейся смерти, унижения или сильной боли.

Все вышесказанное подводит нас к мысли о том, что, вероятно, термин «фрустрация» как единое понятие не так удобен; представляется разумным различать два, пересекающихся с фрустрацией понятия: 1) депривация потребностей не базового характера и 2) угроза личности, т. е. базовым потребностям или разнообразным копинг-системам, которые с ними связаны. В понятие депривации вкладывается значительно меньше, чем в понятие фрустрации; угроза предполагает гораздо большее. Депривация не носит психопатогенетического характера, угроза же приводит к психопатологии

Конфликт и угроза

Единое понятие конфликта может пересекаться с понятием угрозы, так же как и понятие фрустрации. Мы рассмотрим несколько типов конфликта.

Пример элементарного конфликта — возможность выбора. Повседневная жизнь полна бесчисленными ситуациями, в которых всем людям приходится делать выбор. Давайте рассмотрим различие между этим и следующим типом конфликта. Первый тип предполагает выбор одного из двух путей достижения одной и той же цели, причем эта цель имеет для организма относительно невысокую значимость. Психологическая реакция на такую ситуацию выбора практически никогда не носит патологического характера. Собственно говоря, большинство таких ситуаций с субъективной точки зрения просто не воспринимаются как конфликт.

Другая разновидность конфликта — это ситуация, в которой имеются альтернативные пути достижения цели, причем цель важна для индивида. Самой цели ничто не угрожает. Уровень значимости цели, разумеется, определяется индивидуально для каждого организма. То, что важно для одного, может быть неважно для другого. Когда решение принято, ощущение конфликта, как правило, исчезает. Однако, без сомнения, когда значимость цели высока, конфликт при выборе из двух или более путей, ведущих к ней, может быть весьма глубоким.

Конфликт угрожающего характера фундаментальным образом отличается по своему типу от двух вышеописанных разновидностей конфликта. Здесь по-преж-

нему присутствует ситуация выбора, но теперь это выбор одной из двух различных целей, каждая из которых имеет жизненную необходимость. В такой ситуации сам факт выбора, как правило, не разрешает конфликт, поскольку принятие решения означает отказ от чего-либо не менее важного, чем то, что выбрано. Отказ от необходимой цели или удовлетворения потребности представляет собой угрозу, и даже после того, как выбор уже сделан, влияние угрозы сохраняется. Одним словом, такая разновидность конфликта всегда ведет к продолжительным помехам для удовлетворения базовой потребности. Эта разновидность является патогенетической.

Катастрофический конфликт наилучшим образом определяется как чистая угроза без альтернативы или возможности выбора. Любой выбор в результате ведет к катастрофе или угрозе, или же существует только одна возможность, которая ведет к трагическому исходу. Такую ситуацию можно назвать конфликтной, лишь расширив значение этого понятия. Понять такую ситуацию можно на примере человека, который будет казнен через несколько минут, или животного, которое знает, что его ждет наказание, причем все пути к бегству, нападению или замещающему поведению отрезаны, как в многочисленных экспериментах с неврозами у животных (Maier, 1939).

Рассуждая с точки зрения психопатологии, мы должны прийти к тому же выводу, к которому пришли после анализа фрустрации. В общем, существует два типа конфликтных ситуаций, или конфликтных реакций: не представляющие угрозы и угрожающие. Конфликты, не представляющие угрозы, имеют относительно невысокую значимость, поскольку обычно не ведут к патологии; конфликты угрожающего характера значимы, поскольку их результатом часто является патология[1]. Говоря о конфликте как о факторе возникновения симптомов, нам вновь представляется целесообразным говорить скорее о конфликте угрожающего характера, поскольку существуют разновидности конфликта, которые не порождают симптомов. Некоторые из них лишь придают организму силы.

Мы можем продолжить рассуждения о классификации наших понятий применительно к сфере происхождения психопатологии в целом. Мы можем говорить, во-первых, о депривации, а во-вторых, о выборе, и рассматривать и то и другое как явления, не ведущие к возникновению патологии, а следовательно, как понятия, не имеющие большого значения при изучении психопатологии. Единственным значимым понятием служит не конфликт и не фрустрация, но основная патогенетическая черта их обоих, а именно угроза возникновения препятствий или наличие препятствий для удовлетворения базовых потребностей и самоактуализации организма.

[1] Угроза не всегда носит патогенетический характер; существуют как здоровые способы справиться с ней, так и решения невротического или психопатического характера. К тому же ситуация, которая носит явно угрожающий характер, может вызывать или не вызывать ощущение психологической угрозы у конкретного индивида. Бомбежка или угроза жизни могут быть не столь угрожающими, как насмешка, издевательство, предательство друга, болезнь ребенка или акт несправедливости, совершенной по отношению к чужому человеку на расстоянии многих миль от нас. Кроме того, угроза может придавать силы.

Индивидуальное определение угрозы

Общая динамическая теория, так же как и разного рода эмпирические данные, показывает необходимость индивидуального определения угрозы. Мы должны определять ситуацию или угрозу не только с точки зрения базовых потребностей, свойственных биологическому виду в целом, но также с точки зрения индивидуальных особенностей организма, который сталкивается с определенной проблемой. Так, фрустрация и конфликт часто определяются только исходя из внешней ситуации без учета внутренней реакции организма или восприятия этой внешней ситуации. Необходимо подчеркнуть, что травматическая ситуация и ощущение нанесения травмы — это не одно и тоже; травматическая ситуация может быть угрожающей с психологической точки зрения, но не обязательно является таковой. В действительности она может быть поучительной или сделать сильнее, если использовать ее надлежащим образом.

Как мы можем узнать, что конкретная ситуация воспринимается организмом как угроза? В отношении человека это достаточно просто определяется любыми методами, позволяющими адекватно описать личность в целом, например при помощи техники самоанализа. Такая техника позволяет нам узнать, в чем нуждается человек, чего ему недостает и что представляет для него угрозу. Здоровым взрослым людям внешняя ситуация в целом угрожает меньше, чем среднему индивиду или человеку, страдающему неврозом. Не следует забывать и о том, что, хотя здоровье взрослого человека и обеспечивается отсутствием или успешным преодолением угрозы в детстве, он становится все более устойчивым к угрозе с течением времени; например, практически невозможно создать угрозу мужественности мужчины, который **абсолютно** уверен в себе. Утрата любви — не большая угроза для того, кто любим на протяжении всей жизни и кто чувствует себя достойным любви и способным любить. Здесь можно вновь сослаться на принцип функциональной автономии.

Последним моментом, который безусловно вытекает из динамической теории, является то, что мы всегда должны рассматривать ощущение угрозы как представляющее само по себе динамическую стимуляцию иных реакций. Картина угрозы в отношении любого организма не будет полной, пока мы не узнаем, к чему ведет ощущение угрозы, к каким действиям оно побуждает индивида и как организм реагирует на угрозу. В теории неврозов совершенно необходимо понимание как природы ощущения опасности, так и реакции организма на это чувство.

Травма и болезнь как угроза

Необходимо отметить, что концепция угрозы включает феномены, которые не относятся ни к категории конфликта, ни к категории фрустрации в обычном смысле этих слов. Серьезная болезнь определенного типа может вести к психопатологии. Человек, у которого был тяжелый инфаркт, часто ведет себя так, как будто ему угрожает опасность. Болезнь или время, проведенное в больнице, часто представляют непосредственную угрозу для маленьких детей, независимо от депривации, которая была связана с этими событиями.

К перечню воздействий, представляющих угрозу и не относящихся ни к конфликтам, ни к фрустрации, мы можем добавить серьезную травму фундаментального характера. Человек, переживший страшную аварию, может прийти к выводу, что он не хозяин своей судьбы и что смерть постоянно ожидает его у порога. Перед лицом такого превосходящего по силе и угрожающего мира некоторые люди, видимо, теряют уверенность в своих способностях, даже в самых простейших. Травмы иного, менее глубокого характера, естественно, будут менее угрожающими. Следует добавить, что такая реакция с большей степенью вероятности может наблюдаться у людей с определенной структурой характера, делающей их более уязвимыми в отношении угрозы.

Неизбежность смерти по какой-либо причине также может (хотя и не обязательно) создать состояние угрозы, поскольку здесь мы можем потерять элементарную уверенность в себе. Когда мы уже не можем справиться с ситуацией, когда мир представляется слишком большим для нас, когда мы перестаем ощущать себя хозяевами своей судьбы, когда мы теряем контроль над миром или над собой, мы можем определенно говорить об ощущении угрозы. Прочие ситуации, в которых «мы ничего не можем поделать», также иногда воспринимаются как угрожающие. Возможно, к этой категории следует причислить острую боль. С ней, безусловно, «ничего нельзя поделать».

Вероятно, данную концепцию можно расширить, включив в нее феномены, которые обычно относятся к иной категории. Например, применительно к ребенку мы можем говорить о внезапной интенсивной стимуляции, которая внезапно прекращается, о потере точки опоры, о чем-то необъяснимом или незнакомом, о нарушении режима или ритма; все это угрожает ребенку не просто всплеском эмоций.

Мы должны, разумеется, говорить и о самых острых проявлениях угрозы, а именно о прямой депривации, помехах или опасности в отношении базовых потребностей (унижение, неприятие, изоляция, утрата престижа, утрата силы); все они представляют непосредственную угрозу. Кроме того, злоупотребление способностями или их неприменение представляет непосредственную угрозу для самоактуализации. И наконец, опасность для метапотребностей или ценностей Бытия может представлять угрозу для личности, достигшей высокого уровня развития.

Подавление самоактуализации как угроза

Соглашаясь с Гольдштейном (Goldstein, 1939, 1940), мы можем рассматривать большую часть индивидуальных переживаний, связанных с угрозой, как ситуации, тормозящие или угрожающие подавить развитие личности на пути к самоактуализации. Такой акцент на будущем наряду с вниманием к ущербу, причиняемому личности в настоящем, представляется нам крайне важным. В этой связи следует упомянуть предложенную Фроммом революционную концепцию «гуманистического» сознания как восприятия отклонения от пути развития или самоактуализации. Такая позиция камня на камне не оставляет от релятивизма, а следовательно, показывает и слабость фрейдистской концепции Суперэго.

Следует также отметить, что сопоставимость понятий **угроза** и **торможение развития** создает возможность ситуации, которая на данный момент может не представ-

лять субъективной угрозы, но чревата угрозой или торможением развития в будущем. Дети могут стремиться к удовлетворению, которое обрадует и успокоит их или доставит им удовольствие в настоящий момент, но в будущем может привести к торможению развития. Примером является подчинение родителей ребенку, которое может привести к формированию капризного психопата.

Источник патологии

Другая проблема, которая возникает при отождествлении психопатогенеза с изначальными отклонениями в развитии, связана с его монистическим характером. Мы имеем в виду то, что все или большинство заболеваний имеют один и тот же источник; психопатогенез представляется скорее единым, чем имеющим множественный характер заболеванием. Но в чем же тогда причина возникновения различных синдромов заболевания? Возможно, не только патогенез, но и психопатология может быть единой. Возможно, то, о чем мы говорим сейчас как об отдельных заболеваниях, соответствующих определенным медицинским шаблонам, на самом деле лишь поверхностное представление о более глубоком общем заболевании, как утверждала Хорни (Horny, 1937). Тест *S–I* (на уверенность—неуверенность) (Maslow, 1952) был построен именно на таком базовом предположении и до сих пор достаточно успешно используется прежде всего для отбора тех людей, которые страдают психическими заболеваниями вообще, нежели истерией, ипохондрией или неврозом тревожности в частности.

Поскольку единственная наша цель — показать, что теория происхождения психопатологии порождает серьезные проблемы и гипотезы, мы не будем заниматься дальнейшим исследованием данных гипотез. Все вышесказанное было необходимо лишь для того, чтобы показать возможность унификации и упрощения наших представлений о психических отклонениях.

Выводы

Мы можем подвести итог, сказав, что в общем и целом все перечисленное ниже воспринимается нами как нечто угрожающее: опасность создания помех или действительные помехи для базовых потребностей и метапотребностей (включая самоактуализацию) или условий, которые служат основой для них, непосредственная угроза жизни, угроза целостности организма, угроза гармоническому взаимоотношению составляющих организма, угроза возможности контроля внешнего мира и угроза основным ценностям.

Какое бы определение мы ни нашли для угрозы, есть аспект, который мы не можем проигнорировать ни при каких условиях. Итоговая дефиниция, какие бы моменты она ни включала, должна, безусловно, быть связана с базовыми целями, ценностями или потребностями организма. Это значит, что теория происхождения психопатологии в свою очередь должна опираться непосредственно на теорию мотивации.

ГЛАВА 8

Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?

Внешне базовые потребности (мотивы, импульсы, влечения) нельзя назвать злыми или порочными. В потребности в пище, безопасности, принадлежности и любви, социальном одобрении и довольстве собой, в самоактуализации как таковых нет ничего дурного. Наоборот, большинство людей в большинстве культур рассматривает эти стремления, проявляющиеся в той или иной обусловленной местной спецификой форме, как желательные и достойные похвалы. В рамках нашей культуры мы до сих пор вынуждены говорить, что эти потребности скорее нейтральные, чем несущие зло. Подобная оценка верна для всех способностей, свойственных человеку как представителю определенного биологического вида, о которых нам известно (способность к абстрактному мышлению, способность пользоваться грамматически организованным языком, строить философские системы и т. д.), и для всех конституционных различий (активность или пассивность, мезоморфия или эктоморфия, энергичность или ее отсутствие и т. д.). Что касается метапотребностей в совершенстве, истине, красоте, законности, простоте и т. п., в нашей культуре, как и в большинстве известных нам культур, практически невозможно назвать их дурными, злыми или греховными.

Следовательно, сырье, которое представляет собой человечество как биологический вид, само по себе не объясняет то огромное количество зла, столь явно присутствующее в нашем мире, в истории человечества и в нашем собственном характере. Разумеется, мы уже достаточно знаем для того, чтобы объяснить значительную часть того, что считается злом, болезнью тела и личности, глупостью и невежеством, незрелостью и скверным устройством общества и его институтов. Но нельзя сказать, что мы знаем достаточно, чтобы сказать, **какую** часть мы можем объяснить. Мы знаем, что зло можно уменьшить, противопоставив ему здоровье и лечение, знания и мудрость, возрастную и психологическую зрелость, должную организацию политических, экономических и других социальных систем и институтов. Но насколько? Смогут ли такие меры когда-нибудь свести зло к нулю? Безусловно, можно признать, что наших знаний достаточно, чтобы опровергнуть любое утверждение о том, что человеческая природа по своей сути, **изначально, биологически, фундаментально** зла, греховна, коварна, жестока, бессердечна или кровожадна. Но и сказать, что подобные инстинктам склонности человека к дурному поведению полностью отсутствуют, мы тоже не осмеливаемся. Совершенно ясно, что мы знаем недостаточно, чтобы сделать такое заявление, и что имеются определенные данные, противоречащие ему. В любом случае, теперь очевидно, что

получить такие сведения можно и что эти вопросы могут быть представлены на рассмотрение гуманистической в широком смысле науке (Maslow, 1966; Polanyi, 1958).

В этой главе сделана попытка эмпирического подхода к одному из ключевых вопросов, касающемуся сферы добра и зла. Несмотря на то что глава не претендует на полноту, она напоминает, что представления об агрессивном поведении **продвинулись вперед**, хотя и не настолько, чтобы можно было дать окончательные и убедительные ответы на все поставленные вопросы.

Животные

В первую очередь необходимо отметить, что то, что выглядит как первичная агрессивность, можно наблюдать у некоторых видов животных; не у всех животных, и даже не у многих, но у некоторых. Есть животные, которые убивают ради убийства и проявляют агрессивность без видимых внешних причин. Лиса, которая попадает в курятник, может убить больше кур, чем она в состоянии съесть, а кошка, играющая с мышью, даже вошла в поговорку. Самцы оленей и других копытных в период спаривания ищут драк и иногда ради драки даже оставляют самок. Наступление старости, судя по всему, также делает многих животных, даже высших, более злобными, и причины этого явно связаны с изменениями в организме; прежде добродушные животные могут напасть без всякого повода. У различных видов животных убийство совершается не только ради пищи.

Широко известное исследование лабораторной крысы показывает, что можно воспитать свирепость, агрессивность или жестокость таким же образом, как добиться при выращивании определенных анатомических характеристик. Склонность к свирепости, по крайней мере у данного вида, а возможно, и у других, может быть изначально унаследованным детерминантом поведения. Этот факт выглядит более правдоподобным и в свете того открытия, что надпочечные железы у свирепых и злобных крыс гораздо крупнее, чем у их более добродушных и ручных собратьев. Разумеется, для других видов может быть генетически определен совершенно противоположный вид поведения, т. е. склонность к мирному и кроткому поведению при отсутствии свирепости. Именно такие примеры и наблюдения позволяют нам продвинуться вперед и принять простейшее из возможных объяснений, а именно: рассматриваемое поведение проистекает из соответствующей случаю мотивации, причем существует влечение наследственного характера к определенному типу поведения.

Однако множество других примеров изначальной свирепости животных при ближайшем рассмотрении представляют собой нечто иное, чем на первый взгляд. Агрессию можно вызвать различными способами, и во многих ситуациях животные подобны людям. Например, существует детерминант, который называется рефлексом защиты своей территории (Ardey, 1996); его можно проиллюстрировать на примере птиц, которые гнездятся на земле. Когда они выбирают место для размножения, они нападают на всех птиц, которые появились в радиусе, определенном ими как собственная территория. Но они нападают лишь на тех, кто вторгается на их территорию, и ни на кого другого. Определенные виды нападают на любое другое животное, даже принадлежащее к тому же виду, которое не имеет запаха или

вида, свойственного конкретной группе или клану. Например, ревуны образуют своего рода закрытые корпорации. Любой другой ревун, который пытается присоединиться к такой группе, с шумом изгоняется. Однако если он не уходит в течение достаточно продолжительного времени, то в конце концов он присоединяется к стае, чтобы в свою очередь нападать на любого чужака, пытающегося стать частью стаи.

При изучении высших животных выясняется все более глубокая связь нападения и доминирования. Такие исследования слишком сложны, чтобы детально комментировать их, но можно сказать, что доминирование и агрессивность, которая иногда является его следствием, действительно имеют функциональное значение для животного или определенную значимость для его выживания. Место животного в иерархии доминирования отчасти определяется результативностью его агрессивных проявлений, а от места в иерархии в свою очередь зависит, сколько пищи оно получит, будет ли оно иметь партнера и удовлетворит ли оно прочие биологические потребности. Практически любое проявление жестокости у этих животных имеет место лишь тогда, когда оно необходимо для подтверждения статуса доминирования или для того, чтобы изменить этот статус. Я не знаю, насколько подобная зависимость характерна для иных видов. Но я полагаю, что поведение самок, атакующих больного и слабого или допускающих иные проявления жестокости, которые принято объяснять инстинктивной агрессивностью, зачастую мотивировано именно стремлением к доминированию, нежели определяется специфической мотивацией агрессии ради агрессии; такая агрессия скорее средство, чем цель.

При изучении человекообразных приматов было обнаружено, что агрессия перестает быть их изначальным свойством, становясь все более вторичной и реактивной, более функциональной, более разумной и обоснованной реакцией на совокупность мотиваций, социальных факторов и непосредственных ситуационных детерминантов. Когда мы подходим к шимпанзе, животному, которое ближе всех стоит к человеку, мы вообще не обнаруживаем поведения, хотя бы отдаленно напоминающего агрессивность ради агрессивности. Эти животные, особенно молодые, так располагают к себе, настолько готовы к сотрудничеству и дружелюбны, что в некоторых группах можно вообще не обнаружить никакой жестокой агрессивности ни по какому поводу. Нечто подобное можно сказать и о гориллах.

Здесь необходимо отметить, что все доводы, касающиеся животных, следует использовать весьма осмотрительно применительно к человеку. Если мы все же используем их в целях аргументации, мы приходим к выводу, что животные, ближе всего стоящие к человеку, обнаруживают почти противоположные качества по сравнению с прочими животными. Если человек и унаследовал что-то от животных, то это в первую очередь то, что свойственно человекообразным, а человекообразные обезьяны в большей степени готовы к сотрудничеству, чем агрессивны.

Имеется достаточно примеров псевдонаучного образа мышления, который наиболее точно можно охарактеризовать как неоправданное сосредоточение на животных. Как правило, при таком подходе сначала строится теория или формулируется заранее сложившееся мнение, а затем из всего эволюционного многообразия выбирается одно животное, которое наилучшим образом иллюстрирует такое

построение. Автор концепции вынужден сознательно обманывать себя в отношении поведения всех прочих животных, которые не соответствует данной теории. Если требуется доказать инстинктивный характер агрессивности, приходится все силы сосредоточить на волке и забыть о кролике. Также приходится забыть о том, что четкие тенденции развития можно наблюдать лишь при условии изучения филогенетической шкалы в целом, снизу доверху, а не отбора лишь некоторых видов животных. Например, по мере подъема по эволюционной шкале все более значимым фактором становится аппетит и все менее важным голод. Кроме того, возрастает роль изменчивости; период между оплодотворением и зрелостью за некоторыми исключениями имеет тенденцию становиться все более продолжительным; а рефлексы, гормоны и инстинкты становятся все менее значимыми детерминантами и заменяются интеллектом, научением и социальными факторами, возможно, самым существенным моментом эволюции.

Что касается данных, полученных в результате исследования животных, можно сделать следующие выводы: во-первых, использование этих данных применительно к человеку является весьма деликатным вопросом и должно осуществляться с величайшей осмотрительностью; во-вторых, изначальную наследственную склонность к разрушительной или жестокой агрессивности можно обнаружить у некоторых видов животных, хотя возможно и реже, чем принято полагать. У некоторых видов такая склонность полностью отсутствует. В-третьих, отдельные примеры агрессивного поведения животных при более тщательном рассмотрении чаще оказываются проявлением вторичной производной реакции на различные детерминанты, а не просто выражением инстинктивной агрессивности ради нее самой. В-четвертых, чем выше мы поднимаемся по филогенетической шкале и чем больше приближаемся к человеку, тем очевиднее становятся свидетельства того, что предположительно изначальный инстинкт агрессивности становится все слабее, пока на уровне человекообразных обезьян не исчезает совершенно. В-пятых, если мы будем изучать человекообразных обезьян, наших ближайших родственников среди животных, более тщательно, то не обнаружим практически никаких подтверждений первичной злобной агрессии, зато увидим достаточно свидетельств дружелюбия, стремления к сотрудничеству и даже альтруизма. Последний важный вывод является результатом нашей склонности делать предположения о мотивах, хотя все, что нам может быть известно, это поведение. Исследователи, изучающие поведение животных, пришли к общему мнению о том, что большинство плотоядных убивает жертву лишь для того, чтобы добыть пищу, а не из садистских наклонностей; примерно также мы добываем мясо, чтобы съесть его, а не из стремления убивать. В конечном счете все это значит, что впредь любые доводы о том, что животное начало в нас принуждает нас к агрессивности или разрушительному поведению как самоцели, должны быть поставлены под сомнение или отвергнуты.

Дети

Наблюдения, экспериментальные исследования и данные, касающиеся детей, иногда представляются нам имеющими сходство со своего рода проективным методом, чернильным пятном Роршаха, на которое проецируется враждебность взрослого.

Мы часто говорим об эгоизме и склонности к агрессивности, свойственных детям, и с этими проявлениями личности связано куда больше работ, чем с сотрудничеством, добротой, сочувствием и т. п. Кроме того, исследования названных качеств, хотя и немногочисленных, но все же имеющих место, обычно не проводятся. Психологи и психоаналитики часто представляют себе ребенка маленьким дьяволом, рожденным с первородным грехом и ненавистью в сердце. Разумеется, в чистом виде такая картина не соответствует истине. Это суждение основывается на нескольких прекрасных исследованиях, в первую очередь, на исследовании сочувствия у детей, проведенного Луи Мерфи (Murphy, 1937). Даже этого узкого исследования вполне достаточно, чтобы с сомнением отнестись к выводу о том, что дети — это маленькие животные, изначально склонные к агрессивности, разрушению, враждебности, в которых при помощи наказаний и дисциплины нужно вколотить хоть каплю добродетели.

Данные экспериментов и наблюдений показывают, что нормальные дети действительно часто проявляют враждебность, склонность к агрессии и эгоизм именно того первобытного свойства, о котором уже говорилось. Но не менее часто они же могут быть щедры, готовы к сотрудничеству и лишены эгоизма в той же первобытной манере. Основной принцип, определяющий относительную частоту двух типов поведения, судя по всему, заключается в том, что ребенок, который чувствует себя незащищенным, для базовых потребностей которого в безопасности, любви, принадлежности и самоуважении существуют помехи или угроза, обнаружит больше эгоизма, ненависти, агрессивности и склонности к разрушительному поведению. Дети, которых любят и уважают родители, проявляют меньше склонностей к агрессивности; по моему мнению, существует достаточно свидетельств, подтверждающих этот факт. Следовательно, детскую враждебность нужно интерпретировать скорее в реактивном, инструментальном или защитном аспекте, нежели как носящую инстинктивный характер.

Если взглянуть на здорового, любимого и окруженного заботой ребенка в возрасте до одного года, а возможно и старше, совершенно невозможно увидеть что-нибудь, что можно определить как зло, первородный грех, садизм, злобу, радость от причинения боли, склонность к агрессивности, враждебность как самоцель или намеренную жестокость. Напротив, внимательное и продолжительное наблюдение доказывает совершенно обратное. Практически все личностные особенности, которые можно обнаружить у самоактуализирующихся людей, все, что достойно любви, восхищения и зависти, можно найти и у таких малышей, конечно же, за исключением знаний, опыта и мудрости. Одной из причин того, что маленькие дети столь любимы и желанны, должно быть, и является именно то, что первые год-два жизни в них нет и следа зла, ненависти или злобы.

Что касается склонности к деструктивному поведению, то я очень сомневаюсь, что у нормальных детей оно вообще встречается как прямое и непосредственное выражение одного лишь деструктивного влечения. Можно проанализировать с динамической точки зрения примеры деструктивного поведения, т. е. рассмотреть их более внимательно. Ребенок, который разбирает часы, не считает, что ломает часы, он их исследует. Если мы хотим выделить здесь изначальное влечение, то скорее следует остановиться на любопытстве, а не на деструктивном поведении. Множе-

ство других примеров, которые на первый взгляд представляются обескураженной матери деструктивным поведением, на самом деле могут оказаться не только проявлением любопытства, но игрой, тренировкой развивающихся навыков и способностей, а иногда и самым настоящим созиданием, например когда девочка разрезает аккуратно напечатанные записи отца на крохотные кусочки. Я сомневаюсь в том, что маленькие дети способны на преднамеренно деструктивное поведение лишь для того, чтобы насладиться злобной радостью разрушения. Возможно, исключением являются патологические случаи; например, эпилепсия или последствия энцефалита. И даже в этих так называемых патологических примерах неизвестно, носит ли их деструктивное поведение реактивный характер, являясь ответом на угрозу того или иного вида.

Соперничество между братьями и сестрами представляет особенный и порою загадочный случай. Двухлетний ребенок может быть опасно агрессивен по отношению к своему новорожденному брату. Временами враждебное намерение выражается весьма простодушно и прямолинейно. Одно из разумных объяснений состоит в том, что двухлетний малыш просто не в состоянии понять, что его мать может любить **двоих** детей одновременно. Он причиняет боль не ради того, чтобы сделать больно, но чтобы сохранить любовь своей матери.

Другой особый случай это психопатическая личность, агрессия которой часто выглядит немотивированной, т. е. представляющей самоцель. Здесь необходимо сослаться на принцип, который впервые сформулировала Рут Бенедикт (Benedict, 1970), пытаясь объяснить, почему общество, находящееся в безопасности, может участвовать в войне. Ее объяснение состояло в том, что защищенные здоровые люди не испытывают враждебных или агрессивных чувств по отношению к людям, которые в широком смысле являются их братьями и с которыми они способны отождествить себя. Если же некто теряет человеческий облик, он может быть убит даже добрыми, любящими, здоровыми людьми; точно так же как, не чувствуя за собой никакой вины, они могут убить досаждающее им насекомое или забить животное, чтобы употребить его в пищу.

Для того чтобы понять психопата, полезно представить, что такие люди не способны проявлять любовь к другим людям и поэтому могут причинить им боль или даже непреднамеренно убить, не испытывая при этом ни ненависти, ни удовольствия, так же как они могут убить животное, которое причиняет вред. Определенные детские реакции, которые выглядят жестокими, вероятно, также проистекают из неспособности к идентификации такого рода, так как ребенок еще не созрел в достаточной мере для межличностных отношений.

И наконец, нам кажется, что существуют определенные семантические аспекты, имеющие значение в данном случае. В принципе, агрессия, враждебность, деструктивное поведение — все это термины взрослых людей. Они имеют определенное значение для взрослых, но не имеют такого значения для детей и поэтому могут использоваться применительно к детям лишь при условии их видоизменения или нового толкования.

Например, дети на втором году жизни могут самостоятельно играть бок о бок, не вступая в контакт друг с другом. Если между ними происходит взаимодействие, носящее эгоистический или агрессивный характер, это взаимодействие иного рода,

нежели то, которым характеризуются взаимоотношения десятилетних детей; осознанное восприятие другого человека здесь может отсутствовать. Если один из таких детей тянет к себе игрушку другого, преодолевая его сопротивление, это действие скорее подобно вытаскиванию предмета из маленького и узкого контейнера, чем взрослой агрессии, носящей эгоистический характер.

То же самое можно сказать и об активном малыше, который обнаруживает, что у него отобрали соску и начинает гневно кричать, или о трехлетнем ребенке, который дает сдачи наказывавшей его матери, или о рассерженном пятилетнем, который пронзительно кричит «Я хочу, чтоб ты умер», или о двухлетнем, который постоянно обижает своего новорожденного брата. Ни в одном из этих случаев мы не должны воспринимать ребенка как взрослого и относиться к его реакции так, как мы отнеслись бы к реакции взрослого.

Большинство подобных видов поведения, динамически воспринимаемых в рамках представлений самого ребенка, должны, вероятно, расцениваться как реактивное поведение. Скорее всего, их источником является разочарование, неприятие, одиночество, страх утратить уважение или защиту (т. е. препятствия для удовлетворения базовых потребностей или угроза возникновения таких препятствий), а не наследственное, по существу, влечение к ненависти или причинению боли. Уровень наших знаний не позволяют нам ответить на вопрос о том, относится ли подобная интерпретация ко **всем** видам деструктивного поведения, а не просто к большей их части, или нет.

Антропология

Мы можем расширить сферу обсуждения сравнительных данных, обратившись к этнологии. Самый беглый обзор материала подтверждает любому заинтересованному читателю, что уровень враждебности, агрессивности, деструктивного поведения в жизни примитивных культур не постоянен, но колеблется в пределах от 0 до 100 %. Существуют народы, подобные арапешам, которые отличаются таким добродушием, дружелюбием и отсутствием агрессивности, что им приходится прибегать к крайним мерам, чтобы найти человека, который обладал бы достаточной напористостью, чтобы управлять ими. Другую крайность представляют народы, подобные чукчам или добу, которые настолько исполнены ненависти, что непонятно, что мешает им поубивать друг друга. Безусловно, это лишь описание поведения, наблюдаемого извне. При этом мы можем задуматься о том, какие подсознательные импульсы лежат в основе данных видов поведения и насколько они могут отличаться от того, что мы **видим**.

Судя по всему, у человека нет необходимости быть даже настолько агрессивным или склонным к деструктивному поведению, насколько это характерно для рядового представителя американского общества, не говоря уже о некоторых других уголках земного шара. Антропологические данные дают нам веские основания для того, чтобы рассматривать деструктивное поведение, злобу или жестокость людей как наиболее вероятное вторичное реактивное следствие препятствий или угрозы возникновения препятствий для базовых потребностей.

Клинический опыт

Обычный опыт, который описывается в литературе по психотерапии, свидетельствует о том, что насилие, гнев, ненависть, желания деструктивного характера, стремление к отмщению и т. п. в большом количестве встречаются практически у каждого, если не в явной, то в скрытой форме. Опытные врачи не воспринимают всерьез слова того, кто говорит, что никогда не испытывал ненависти. Они лишь будут предполагать, что данная личность подавила ее либо вытеснила в подсознание. Они предполагают, что ее можно обнаружить в каждом.

Кроме того, существует общепринятый опыт психотерапии, который открыто говорит об импульсах насильственного характера в человеке (не получающих выхода) и стремится помочь ему избавиться от них, устранить их невротические или нереалистические составляющие. Обычным результатом успешной терапии (или успешного развития и созревания личности) является то, что можно наблюдать у самоактуализирующихся людей: 1) они испытывают враждебность, ненависть, стремление к насилию, злобу, агрессивность деструктивного характера гораздо реже, чем обычные люди; 2) они не **теряют** способность к гневу или агрессивности, но у них эти состояния обычно трансформируются в негодование, самоутверждение, сопротивление попыткам использовать их, гнев против несправедливости, т. е. агрессивность нездорового характера становится здоровой агрессивностью; и 3) более здоровые люди, очевидно, гораздо меньше страшатся собственного гнева или проявлений агрессивности, поэтому они способны выразить их более искренне, если они вообще проявляют их. Существует несколько противоположностей ярости. Так, противоположностью ярости может быть меньшая ярость, или сдерживание ярости, или попытки не проявлять гнев. Кроме того, существует оппозиция ярости здорового и нездорового характера.

Эти «данные» не дают ответов на наши вопросы, однако они весьма поучительны и помогают понять, что Фрейд и самые верные его последователи считали склонность к агрессивности инстинктивной, в то время как Фромм, Хорни и другие неофрейдисты пришли к выводу о том, что она вовсе не имеет инстинктивного характера.

Эндокринология и генетика

Любой, кто захотел бы собрать всю информацию об источниках склонности к насилию, должен был бы также обратиться к данным эндокринологии. Ситуация вновь представляется относительно простой в отношении низших животных. Почти нет сомнений в том, что половые гормоны, а также гормоны надпочечников и гипофиза явно оказывают определяющее влияние на склонность к агрессивности, доминированию, пассивности и свирепости. Но поскольку все железы внутренней секреции оказывают взаимное влияние друг на друга, некоторые из полученных данных весьма сложны для понимания и требуют специальных знаний. Это касается и исследований человека, поскольку данные, связанные с ним, еще более сложны. И все же не стоит пренебрегать ими. Кроме того, существуют доказательства того, что мужские гормоны некоторым образом связаны с самоутверждением, со

способностью и готовностью к боевым действиям и т. д. Существуют также подтверждения того, что разные индивиды выделяют разное количество адреналина и норадреналина и что эти вещества некоторым образом определяют предрасположенность к борьбе, а не к бегству и т. д. Новая наука, находящаяся на стыке двух дисциплин, — психоэндокринология, без сомнения, сможет многому научить нас в связи с этой проблемой.

Разумеется, данные генетики, касающиеся хромосом и самих генов, также весьма актуальны. Например, одно лишь открытие того, что особи мужского пола с двойной мужской хромосомой (двойной дозой мужской наследственности) склонны к почти не поддающейся контролю ярости, делает невозможной теорию об исключительной роли окружающей среды в формировании личности. В самом миролюбивом обществе с самыми благоприятными социальными и экономическими условиями, **некоторые** люди все равно должны быть агрессивны просто потому, что они так устроены. Это открытие, безусловно, поднимает вопрос, который много обсуждался, но так и не получил окончательного решения: нуждается ли мужчина, особенно молодой, в некотором насилии, в чем-то или в ком-то, с чем он мог бы сражаться, чему он мог бы противостоять? Существуют доказательства, подтверждающие истинность этого предположения, причем не только в отношении взрослых, но также и в отношении младенцев, в том числе обезьяньих младенцев. Поиск ответа на вопрос, до какой степени это определяется внутренними факторами, мы оставляем будущим исследователям.

Теоретическая оценка

Как мы могли убедиться, широко распространено мнение о том, что склонность к агрессивности или причинению боли является скорее поведением вторичного или производного характера, нежели определяется первичной мотивацией. Это означает, по всей вероятности, что враждебное или деструктивное поведение человека практически всегда — результат объяснимой причины какого-либо рода, реакция на определенную ситуацию, т. е. скорее следствие, нежели исходная причина. Существует и противоположная точка зрения, предполагающая, что деструктивное поведение полностью или частично является прямым и непосредственным результатом определенного инстинкта, предполагающего склонность к такому поведению.

В любой дискуссии подобного рода единственное важнейшее разграничение, которое можно сделать, — это различие между мотивацией и поведением. Поведение определяется множеством факторов, и внутренняя мотивация лишь один из них. Я мог бы очень кратко сказать, что любая теория детерминации поведения должна включать исследование по меньшей мере детерминантов, следующих ниже: 1) структура характера, 2) культурное давление и 3) непосредственная ситуация. Другими словами, изучение внутренней мотивации — лишь часть из этих трех важнейших сфер, связанных с любым исследованием основных детерминантов поведения. Принимая во внимание эти соображения, я могу сформулировать свой вопрос иначе: чем определяется деструктивное поведение? Является ли единственный детерминант деструктивного поведения некоторой унаследованной, заранее

предопределенной соответствующей случаю мотивацией? Ответ на эти вопросы, без сомнения, находится сразу же на основе одних лишь априорных предположений. Все возможные виды мотивации, вместе взятые, не говоря уже об особом инстинкте, сами по себе еще не определяют возникновение агрессивности или деструктивного поведения. Необходимо принять во внимание культуру в целом, а также непосредственную ситуацию или поле, в пределах которых имеет место данное поведение.

Можно сформулировать эту проблему иначе. Несомненно, можно доказать, что деструктивное поведение человека является производным такого количества различных факторов, что просто смешно говорить о каком бы то ни было единственном импульсе к деструктивному поведению. Это можно проиллюстрировать несколькими примерами.

Деструктивное поведение может носить случайный характер, когда человек устраняет нечто, препятствующее достижению цели. Маленькая девочка, которая изо всех сил старается дотянуться до игрушки, находящейся на некотором расстоянии от нее, не в состоянии заметить, что она наступает на другие игрушки, попадающиеся ей на пути (Klee, 1951).

Деструктивное поведение может стать одной из сопутствующих реакций на базовую угрозу. Так, любая угроза возникновения помех для удовлетворения базовых потребностей, любая угроза защитной или копинг-системе, любая угроза образу жизни в целом весьма вероятно будет вызывать реакцию тревожности-враждебности, которая предполагает достаточно высокую вероятность враждебного, агрессивного или деструктивного поведения. По своей сути это поведение защитного характера, скорее контратака, чем атака как самоцель.

Любая травма, нанесенная организму, любое ощущение органического нарушения, скорее всего, вызовет в неуверенном в себе человеке аналогичное сознание угрозы, а следовательно, может привести к возникновению деструктивного поведения; так, при травме головного мозга пациент во множестве случаев стремится поддержать пошатнувшееся самоуважение, принимая множество отчаянных мер.

Одна из причин деструктивного поведения, которая обычно упускается из виду или же некорректно формулируется, — это авторитарное видение жизни. Если бы люди **действительно** должны были жить в джунглях, где все остальные животные принадлежали к одной из двух категорий — тот, кто может их съесть, и тот, кто может быть съеден, агрессия стала бы разумным и логичным проявлением личности. Люди авторитарного склада, видимо, часто подсознательно склонны уподоблять мир таким джунглям. Руководствуясь принципом, что лучшая защита — это нападение, такие люди способны наброситься, ударить, разрушить без какой-либо видимой причины, и их реакция в целом кажется бессмысленной, пока не становится понятно, что это просто ожидание нападения со стороны другого человека. Существует также много других хорошо известных форм враждебности защитного характера.

Динамика садомазохистских реакций на данный момент достаточно основательно проанализирована, и в целом понятно, что то, что выглядит как обыкновенная агрессия, на самом деле может предполагать весьма сложную динамику, стоящую за ней. Это динамика такова, что в данной ситуации апеллировать к якобы

существующему инстинкту враждебности представляется слишком примитивным. Это относится и к непреодолимому стремлению к власти над другими людьми. Анализ, проведенный Хорни (Horney, 1939), ясно показал, что и в этом случае нет необходимости обращаться к инстинктивному началу с целью объяснения. Вторая мировая война научила нас, что нападение бандита и оборона со стороны того, кто испытывает праведный гнев, не одно и то же с психологической точки зрения.

Этот перечень можно без труда продолжить. Я привел эти несколько примеров, чтобы проиллюстрировать свое мнение о том, что деструктивное поведение очень часто является симптомом, типом поведения, которое определяется множеством факторов. Если мы стремимся рассматривать вещи в их подлинной динамике, необходимо научиться понимать, что, несмотря на внешнее сходство, однотипное поведение может быть вызвано различными причинами. Специалист по динамической психологии — не фотографический аппарат и не механическое записывающее устройство. Его интересует как то, что происходит, так и то, почему это происходит.

Склонность к деструктивному поведению: инстинктивная или приобретенная?

Мы можем обратиться к данным из области истории, социологии, исследований по менеджменту, семантике, медицинской патологии, политики, мифологии, психофармакологии и других источников. Больше нет необходимости подчеркивать, что вопросы, поставленные в начале этой главы, являются **эмпирическими** вопросами, и, следовательно, можно быть уверенными в том, что дальнейшие исследования помогут найти ответы на них. Безусловно, интеграция данных из различных областей науки открывает возможности для совместных исследований, а возможно, даже свидетельствует об их необходимости. В любом случае, произвольная выборка приведенных здесь данных должна быть достаточной для того, чтобы научить нас не бросаться в крайности черно-белых представлений о том, что **либо** все в человеке определяется инстинктом, наследственностью, биологической судьбой, **либо** же все зависит от окружающей среды, социальных факторов, научения. Старая полемика о наследственном и приобретенном под влиянием окружающей среды еще жива, хотя время ее прошло. Очевидно, что детерминанты деструктивного поведения многообразны. Совершенно очевидно, что в число этих детерминантов мы должны включить культуру, научение, окружающую среду. Менее очевидно, но все же весьма вероятно, что биологические детерминанты также играют существенную роль, несмотря на то что мы не можем с уверенностью сказать, какова она. Как минимум мы должны принять тот факт, что склонность к насилию — неизбежная часть человеческой сущности, лишь тогда, когда базовые потребности обречены на периодическую фрустрацию, и мы знаем, что люди устроены таким образом, что насилие, гнев и месть — достаточно распространенные последствия такой фрустрации.

В конечном счете, нет необходимости делать выбор между всемогущими инстинктами и всемогущей культурой. Точка зрения, представленная в этой главе, преодолевает данную дихотомию и делает ее ненужной. Наследственность или

иного рода биологическая детерминация не является определяющей; вопрос заключается лишь в степени ее влияния. Подавляющее количество данных, касающихся людей, показывает, что **существуют** биологические и наследственные детерминанты, но у большинства индивидов они достаточно слабы и легко подавляются культурными факторами в процессе научения. Они не только слабы, но носят дезинтегрированный, остаточный характер и не представляют собой целостные, законченные инстинкты, которые обнаруживаются у низших животных. Люди не имеют инстинктов, но им на самом деле присущи остатки инстинктов, потребности, подобные инстинктам, врожденные способности и потенциальные возможности. Кроме того, клинический опыт и опыт изучения личности подтверждает, что эти слабые склонности, подобные инстинктам, являются благом, что они желательны и здоровы по своей сути, а не злы и пагубны, что попытки спасти их от уничтожения осуществимы и оправданы, и это, несомненно, основная функция любой достойной культуры.

ГЛАВА 9

Психотерапия как добрые отношения между людьми

Удивительно, что психологи-экспериментаторы не обращаются к изучению психотерапии как к нетронутым золотым россыпям. В результате успешной психотерапии люди иначе воспринимают действительность, иначе мыслят, иначе обучаются. Изменяются их мотивы и их эмоции. Это лучшая методика, которая когда-либо существовала, для того чтобы сравнить предстающую без прикрас в своей глубинной сути натуру человека с внешними проявлениями его личности. Изменяются межличностные связи и отношение к обществу. Характер (или личность) меняется как внешне, так и по сути. Существуют даже свидетельства того, что изменяется внешность, улучшается психологическое здоровье и т. д. В некоторых случаях даже повышается коэффициент интеллекта. И все же термин **психотерапия** не представлен даже в предметных указателях большей части книг по научению, перцепции, мышлению, мотивации, социальной психологии, физиологической психологии и т. п.

У нас нет никакого сомнения в том, что теория научения, говоря без преувеличений, извлекла бы немалую пользу из изучения воздействия научения на такие обладающие терапевтическим эффектом факторы, как брак, дружба, свободные ассоциации, анализ резистентности, успех на работе, не говоря уже о трагедии, травме, конфликте и страдании.

Другой не менее важный круг нерешенных проблем встает при рассмотрении психотерапевтических отношений как одного из примеров социальных или межличностных отношений, т. е. как раздела социальной психологии. В настоящий момент мы можем описать, по меньшей мере, три типа отношений, которые могут сложиться между пациентом и психотерапевтом: авторитарный, демократический и принцип невмешательства, причем каждый из них по-своему хорош. Но в точности такие же три типа взаимоотношений можно обнаружить при изучении взаимоотношений между членами детских клубов, методов гипноза, различных политических теорий, отношений матери и ребенка (Maslow, 1957) и различных социальных структур человекообразных приматов (Maslow, 1940a).

Любое тщательное исследование целей и намерений психотерапии должно очень быстро обнаружить несовершенство современной теории личности, поставить под сомнение фундаментальную научную ортодоксию, которая утверждает, что ценностям в науке нет места, обнажить недостатки медицинских представлений о здоровье, болезни, терапии и излечении и ясно показать, что нашей культуре

по-прежнему недостает годной к употреблению системы ценностей. Неудивительно, что люди боятся этой проблемы. Можно привести много других примеров того, что психотерапия является важной отраслью общей психологии.

Мы можем сказать, что психотерапия может осуществляться семью основными путями: 1) при помощи экспрессии (совершение поступка, освобождение, катарсис); 2) путем удовлетворения базовых потребностей (оказание поддержки, ободрение, защита, любовь, уважение); 3) посредством устранения угрозы (защита, благоприятные социальные, политические и экономические условия); 4) путем инсайта, более совершенного знания и понимания; 5) с помощью внушения или авторитета; 6) путем непосредственной борьбы с симптомами, как это делается при бихевиориальной терапии; и 7) при помощи позитивной самоактуализации, индивидуализации или развития. Этот перечень также представляет приемлемые с социальной и культурной точки зрения пути изменения личности.

Мы особенно заинтересованы в том, чтобы рассмотреть некоторые виды межличностных отношений в свете данных психотерапии и теории мотивации, представленной в этой книге. Подобное рассмотрение покажет, что удовлетворение базовых потребностей — важный (возможно, **самый** важный) шаг на пути к конечной позитивной цели любой психотерапии, а именно к самоактуализации.

Также надлежит отметить, что базовые потребности можно удовлетворить главным образом **с помощью других людей** и что, следовательно, психотерапия должна осуществляться главным образом на межличностной основе. Группы базовых потребностей, удовлетворение которых представляет основной метод лечения (например, безопасность, принадлежность, любовь и уважение), могут быть удовлетворены лишь при помощи других людей.

Я могу сразу сказать, что мой опыт ограничивается непродолжительными видами психотерапии. Те, кто имеет опыт работы прежде всего с психотерапией при помощи психоанализа (более глубокой), склоняются к выводу, что основное лекарство представляет собой не удовлетворение потребностей, а инсайт. Это действительно так, поскольку серьезно больные люди не в состоянии принять или положительно отреагировать на удовлетворение базовых потребностей, пока они не расстанутся с инфантильной интерпретацией собственного Я и других людей и не обретут способность адекватного восприятия своей личности и межличностных отношений в соответствии с реальностью.

Мы могли бы обсудить этот вопрос, если бы пожелали, подчеркивая, что цель психотерапии при помощи инсайта — обеспечить возможность благоприятных межличностных отношений и удовлетворения потребностей, которое им сопутствует. Мы знаем, что инсайт эффективен лишь потому, что происходят названные изменения в мотивации. Однако установление предварительного разграничения между более простой, менее продолжительной, основанной на удовлетворении потребностей психотерапией и более глубокой, более продолжительной и трудоемкой психотерапии на основе инсайта представляет большую эвристическую ценность. Как мы увидим, удовлетворение потребностей возможно во многих неформальных ситуациях, таких как брак, дружба, сотрудничество или обучение. В теоретическом плане это открывает дорогу к более широкому использованию навыков

многими непрофессиональными психотерапевтами. В настоящее время психотерапия при помощи инсайта, несомненно, является вопросом техники и требует длительного обучения. Детальный анализ теоретических последствий дихотомии непрофессиональной психотерапии и профессиональной психотерапии принесет нам пользу во многих аспектах.

Необходимо также сказать, что, хотя более глубокая терапия при помощи инсайта включает дополнительные элементы, мы сможем наилучшим образом понять их, если изберем в качестве отправной точки для исследования наличие помех для базовых потребностей и их удовлетворение. Этот подход прямо противоположен существующей в настоящее время практике обращаться за истолкованием к тому или иному виду психоанализа (или иному виду инсайт-терапии) в процессе проведения менее продолжительных видов психотерапии. Одним из побочных эффектов такого подхода является то, что изучение психотерапии и развития личности воспринимается как изолированная сфера психологической теории, более или менее самодостаточная и управляемая автохтонными[1] законами, которые действуют лишь в пределах данной сферы. В этой главе открыто отвергаются подобные взгляды и исходя из того, что в психотерапии нет законов, действие которых ограничивается данным специальным случаем. Причиной почему, что мы вели себя так, как будто они существуют, было не только то обстоятельство, что большинство профессиональных психотерапевтов получало скорее медицинскую, чем психологическую подготовку, но также и странное невнимание психологов-экспериментаторов к тому, как отражаются на их собственном представлении о природе человека феномены, связанные с психотерапией. Говоря коротко, мы можем утверждать, что психотерапия в первую очередь должна основываться на разумной общей теории психологии и что теория психологии должна быть расширена, так чтобы соответствовать данной задаче. Поэтому в первую очередь мы займемся более простыми феноменами, связанными с психотерапией, а проблемы инсайта рассмотрим во второй половине этой главы.

Психотерапия и удовлетворение потребностей

Нам известно множество фактов, которые в совокупности делают невозможной теорию психотерапии, которая 1) является чисто когнитивной или 2) носит абсолютно беспристрастный характер, но тем не менее эти факты совместимы с теорией удовлетворения потребностей и с межличностным подходом к психотерапии и развитию.

Шаманское исцеление

Психотерапия существует столько же времени, сколько существует общество. Шаман, лекарь, знахарь, самая мудрая старуха в общине, священник, гуру, а в недавнем прошлом врач в определенных случаях использовали то, что сегодня

[1] Автохтонные законы — сформированные и действующие только в данном месте, в данных условиях. — *Примеч. науч. ред.*

называется психотерапией. Без сомнения, крупные религиозные лидеры и организации также могут рассматриваться как излечивавшие таким образом не только случаи явной, бросающейся в глаза психопатологии, но и более тонкие разновидности психических отклонений и нарушения душевного равновесия. Различные объяснения этих достижений не имеют друг с другом ничего общего, и, как мы полагаем, их не следует принимать всерьез. Мы должны признать факт, что, хотя такие чудеса и могли совершаться, те, кто их совершал, не знали, **как** и **почему** они могут сделать это.

Отсутствие связи между теорией и результатами

Расхождение между теорией и практикой существует и сегодня. Различные школы психотерапии спорят друг с другом, причем иногда весьма резко. Тем не менее психолог, занимающийся клинической работой в течение достаточно продолжительного времени, в ходе своей деятельности встретит пациентов, излеченных представителями каждой из этих философских школ. Эти пациенты становятся благодарными и верными сторонниками того или иного теоретического направления. Но так же легко можно найти примеры того, как приверженцы той или иной школы терпели неудачу. Кроме того, я встречал пациентов, которых излечивали целители или психиатры, которые, насколько мне известно, никогда не обучались ничему, что можно было бы назвать психотерапией (не говоря уже о школьных учителях, священниках, медицинских сестрах, дантистах, социальных работниках и пр.).

Разумеется, мы вправе критиковать различные теоретические школы с эмпирической и научной точек зрения и выстроить приблизительную иерархию их относительной эффективности. И мы можем надеяться, что в будущем нам удастся собрать соответствующую статистику, чтобы показать, что теоретическая подготовка одного рода дает более высокий процент излечения или развития, чем другая, хотя первая тоже не всегда приводит к успеху.

В настоящий момент, однако, мы должны признать то обстоятельство, что результаты психотерапии до определенной степени не зависят от теории или достигаются вообще без всякой теории.

Хорошие результаты достигаются различными методами

Даже в пределах одной философской школы, например классического фрейдистского психоанализа, хорошо известно, что один психоаналитик отличается от другого, причем не только в отношении квалификации в обычном смысле этого слова, но и в отношении эффективности лечения. Есть блестящие психоаналитики, которые внесли значительный вклад в теорию и преподавание и заслуженно считаются знатоками, у которых нет отбоя от студентов, стремящихся на их лекции и практические занятия, и которые при этом очень часто терпят крах при лечении пациентов. Есть и другие, которые никогда не писали статей и не сделали почти никаких открытий, но которым в большинстве случаев удается излечить своих пациентов. Разумеется, существует определенный уровень позитивной корреляции между блестящими научными достижениями и успешным лечением пациентов, и все же исключения требуют объяснения.

Личность психотерапевта

В истории есть несколько широко известных случаев, когда основатели школ психотерапевтической мысли, будучи чрезвычайно талантливыми психотерапевтами, практически всегда терпели неудачу, пытаясь передать это умение своим студентам. Если бы дело было в одной лишь теории, содержании или сумме знаний и если бы личность врача не имела никакого значения, то обладающие достаточным интеллектом и прилежанием студенты, в конце концов, достигли бы уровня своего учителя или даже превзошли бы его.

Улучшение без «психотерапии»

Достаточно часто любой врач сталкивается с ситуацией, когда, встретившись с пациентом всего один раз и обсудив ряд деталей внешнего характера (например, методику лечения, время проведения сеансов психотерапии), во время второго посещения он наблюдает улучшения в состоянии больного или тот сам рассказывает о них. То, что было сказано или сделано, никоим образом не может объяснить достигнутый результат. Иногда терапевтический эффект возникает даже если психотерапевт не проронил ни слова. Как-то раз ко мне пришла студентка, которая хотела, чтобы я дал ей совет личного характера. По истечении часа, в течение которого она говорила, а я не сказал **ни единого слова**, она сама справилась со своей проблемой, горячо поблагодарила меня за совет и ушла.

Психотерапевтический эффект жизненного опыта

В не очень запущенных и не слишком серьезных случаях жизненный опыт фундаментального характера может иметь психотерапевтическое воздействие в полном смысле слова. Удачный брак, успех на работе, теплые дружеские отношения, рождение детей, столкновение с чрезвычайной ситуацией и преодоление трудностей, — мне приходилось наблюдать, как все это ведет к глубоким изменениям в характере, избавлению от патологических симптомов и т. д. без помощи профессионального психотерапевта. Собственно говоря, это подтверждает тезис о том, что благоприятные жизненные обстоятельства входят в число **основных** терапевтических факторов и что перед профессиональной психотерапией часто стоит задача лишь предоставить индивиду возможность воспользоваться ими. Многие психоаналитики наблюдали, как их пациенты демонстрировали улучшение состояния после перерывов в сеансах психоанализа, а также после того, как сеансы прекращались.

Успешное лечение неподготовленными психотерапевтами

Возможно, одной из самых сложных проблем является та необычная ситуация, существующая на сегодняшний день, в которой огромное множество пациентов лечат или, по крайней мере, ведут люди, которые никогда не обучались психотерапии или имеют недостаточную подготовку. Обучение подавляющего большинства аспирантов в области психологии в 1920-е и 1930-е гг. было достаточно узким и неэффективным и остается таковым до сих пор, хотя и в меньшей степени. Студенты, пришедшие в психологию, потому что они любили людей и хотели понять их и помочь им, оказывались в странной, подобной религиозным обрядам атмосфере,

в которой большая часть времени уделялась изучению феноменов ощущений, последствий условных рефлексов, бессмысленных слогов и странствования белых крыс по лабиринтам. Это сопровождалось более насущным, но тем не менее ограниченным и наивным с философской точки зрения обучением экспериментальным и статистическим методам.

И все же для неспециалиста психолог оставался психологом, т. е. человеком, которому можно задавать вопросы о важнейших жизненных проблемах, профессионалом, который должен знать, отчего случаются разводы, откуда берется ненависть или почему люди страдают психическими заболеваниями. Часто психологам приходилось стараться изо всех сил, чтобы ответить на эти вопросы. Особенно трудной была работа в небольших городах и населенных пунктах, жители которых в глаза не видели психиатра и никогда не слышали про психоанализ. Единственной альтернативой психологу была любимая тетушка, семейный врач или священник. Это давало неподготовленным психологам определенную возможность успокоить свою нечистую совесть. К тому же это позволяло им оставить попытки получить необходимую подготовку.

Необходимо отметить, что эти неуклюжие попытки помочь людям очень часто оказывались успешными, к полнейшему изумлению самих молодых психологов. Они были в достаточной мере подготовлены к неудачам, которые, разумеется, имели место довольно часто, но как можно было объяснить успешные результаты, на которые они даже не смели надеяться?

Такие явления не так часто наблюдаются у профессионального психотерапевта, как у дилетанта. Без сомнения, некоторые психиатры просто не могут поверить в сообщения о таких случаях. Но все это можно без труда проверить и подтвердить, поскольку такие случаи общеизвестны среди психотерапевтов и социальных работников, не говоря уже о священниках, учителях и врачах.

Выводы

Как можно объяснить эти феномены? Мне кажется, что мы можем понять их лишь с помощью мотивационной межличностной теории. Очевидно, что необходимо сделать акцент не на том, что делается или говорится сознательно, а на том, что воспринимается или делается на подсознательном уровне. Психотерапевт во всех упомянутых случаях проявлял заинтересованность в пациентах, беспокоился о них и старался помочь им, тем самым доказывая своим пациентам, что они получили признание, по крайней мере, одного человека. Поскольку психотерапевт во всех случаях воспринимался как человек, который мудрее, старше, сильнее или здоровее, пациенты могли ощущать себя более уверенными и защищенными, а значит, менее уязвимыми и менее тревожными. Готовность слушать, отсутствие осуждения, поощрение откровенности, принятие и одобрение даже после ужасных откровений, мягкость и доброта позволяют пациенту почувствовать, что кто-то поддерживает его; кроме того, это помогает пациенту подсознательно понять, что его любят, защищают и уважают. Как уже отмечалось выше, все это важный компонент удовлетворения базовых потребностей.

Очевидно, что, если мы добавим к знаменитым психотерапевтическим детерминантам (внушение, катарсис, инсайт, более современная бихевиоральная терапия и т. д.) удовлетворение базовых потребностей, которому теперь отводится гораздо

более важная роль, мы сможем объяснить существенно больше, чем позволяли известные перечисленные выше приемы. Встречаются феномены психотерапии, для которых такое удовлетворение может быть единственным объяснением — по-видимому, это менее серьезные случаи. Прочие случаи — более серьезные, которые в достаточной мере объяснимы при помощи более сложных терапевтических методик, также могут быть поняты более глубоко, если в качестве детерминанта будет учитываться удовлетворение базовых потребностей, которое является непроизвольным следствием добрых межличностных отношений.

Добрые отношения между людьми

Любой фундаментальный анализ межличностных отношений (например, дружбы, брака и т. д.) показывает что: 1) базовые потребности можно удовлетворить лишь в процессе межличностных контактов и 2) удовлетворение этих потребностей, т. е. обеспечение безопасности, любви, принадлежности, чувства собственной значимости и самоуважения, и является именно тем основным лекарством, о котором мы уже говорили.

В ходе анализа отношений между людьми мы неизбежно столкнемся с необходимостью, равно как и с возможностью, определить, чем отличаются добрые отношения от плохих. Весьма полезно провести такое разграничение на основе степени удовлетворения базовых потребностей в результате данных отношений. Взаимоотношения — дружба, брак, отношения детей и родителей — в таком случае будут определяться как благоприятные с психологической точки зрения в той степени, в которой они способствуют возникновению или повышают ощущения принадлежности, безопасности, самоуважения (а в конечном счете, самоактуализации), и как неблагоприятные, если они не приводят к подобным результатам.

Такое удовлетворение нельзя получить от созерцания деревьев и гор и даже от общения с животными. Только другой человек может полноценно удовлетворить наши потребности в уважении, защите и любви, и только другим людям мы можем дать то же самое в полной мере. Это именно то, что дают друг другу хорошие друзья, хорошие любовники, хорошие родители и дети, хорошие преподаватели и ученики. Это то самое удовлетворение, которое мы ищем в добрых отношениях **любого** рода. И именно это удовлетворение потребностей является необходимым условием формирования хороших людей, что в свою очередь и является конечной (если не непосредственной) целью всей психотерапии.

Выводы из нашей системы дефиниций таковы: 1) по своей основе психотерапия не является уникальным видом взаимоотношений, поскольку некоторые ее качества обнаруживаются в «хороших» межчеловеческих отношениях **любого рода**, 2) если это так, данная сторона психотерапии подлежит более скрупулезному критическому разбору, чем это было принято до сих пор, при котором она будет рассматриваться как добрые или дурные межличностные отношения[1]. Как главные

---

[1] Эти выводы легче принять, если на данный момент мы ограничимся менее тяжелыми пациентами, способными непосредственно воспринимать любовь и уважение (которые, по моему убеждению, составляют большинство в нашем обществе). Вопрос об удовлетворении потребностей тех, кто страдает неврозами, и последствиях такого удовлетворения следует отложить ввиду его чрезвычайной сложности.

ценности подлинной дружбы могут быть совершенно неосознанными, что ничуть не умаляет их значения, так и в отношениях, которые складываются в процессе терапии, те же самые ее стороны могут не осознаваться, что ничуть не уменьшает их влияние. Этот вывод не противоречит тому несомненному факту, что полное понимание этих сторон психотерапии наряду с их сознательным использованием существенно повышает их значение.

Дружба: умение любить и быть любимым

Взяв добрые дружеские отношения (будь то отношения между мужем и женой, родителем и ребенком или просто двумя людьми) в качестве парадигмы благоприятных межличностных отношений и анализируя их чуть более подробно, мы обнаруживаем, что они обеспечивают гораздо больше видов удовлетворения, чем те, о которых мы говорили. Взаимная искренность, доверие, откровенность, отсутствие оборонительного поведения могут рассматриваться как представляющие дополнительную ценность, связанную с экспрессивным очистительным освобождением (см. главу 6). Крепкая дружба допускает также здоровую долю пассивности, релаксации, ребячливости и легкомыслия, поскольку при отсутствии опасности, если нас любят и уважают такими, каковы мы на самом деле, а не какими мы хотим казаться, мы можем быть самими собой, быть слабыми, когда чувствуем слабость, нуждающимися в защите, когда что-то смущает нас, ребячливыми, когда стремимся забыть о своих взрослых обязанностях. Более того, действительно теплые взаимоотношения позитивно сказываются на инсайте даже в его фрейдистском значении, поскольку хороший друг или супруг чувствует себя достаточно свободно, чтобы представить на наше рассмотрение соответствующую аналитическую интерпретацию.

Мы еще недостаточно говорили о том, что можно в широком смысле определить как обучающее значение добрых отношений между людьми. Мы стремимся не только находиться в безопасности и быть любимыми, но и больше знать, иметь возможность дать волю своему любопытству, разорвать каждую упаковку и открыть каждую дверь. Кроме того, нам приходится считаться и со своими философскими стремлениями структурировать мир, понять его как можно глубже и осознать его смысл. Хотя дружба или отношения родитель—ребенок могут многое сделать в этом направлении, удовлетворение потребностей такого рода достигается или должно достигаться до определенной степени при благоприятных психотерапевтических отношениях.

И наконец, следует упомянуть об очевидном (и поэтому забытом) обстоятельстве, а именно о том, что любить и быть любимым[1] — великий источник наслаждения. Открытое стремление к любви подавляется нашей культурой так же сурово, как сексуальные и враждебные импульсы — а может быть, даже более строго (Suttie, 1935). Открытое проявление любви допускается в чрезвычайно ограниченном

[1] Нас в особенности поразила необъяснимая несуразица в литературе по психологии ребенка. «Ребенок должен быть любим», «Ребенок стремится хорошо себя вести, чтобы родители его любили» и дальше с той же вескостью, «Ребенок должен любить», «Ребенок стремится хорошо себя вести, потому что он любит своих родителей» и т. п.

круге взаимоотношений, возможно, всего лишь в трех типах — в отношениях родитель—ребенок, отношениях внуки—дедушки и бабушки и отношениях супругов и влюбленных, — и даже в этих случаях мы знаем, как легко эти отношения ущемляются и смешиваются с сознанием вины, оборонительной позицией, игрой и борьбой за лидерство.

Недостаточно внимания уделяется тому факту, что психотерапевтические отношения допускают и даже поощряют открытое вербальное выражение импульсов любви и нежности. Только здесь (как и в различных группах «личностного развития») это считается чем-то само собой разумеющимся и естественным, и только здесь эти импульсы сознательно очищаются от нездоровых примесей и, очищенные, наилучшим образом выполняют свое предназначение. Такие факты явно свидетельствуют о необходимости переоценки фрейдистских концепций переноса и контрпереноса. Эти концепции сформировались при изучении болезни, и они слишком ограниченны, чтобы их можно было применять к здоровым людям. Они должны быть расширены: здоровое должно учитываться наряду с болезненным, а рациональное наряду с иррациональным.

Взаимоотношения: непременное условие для психотерапии

Можно выделить, по меньшей мере, три основных типа взаимоотношений между людьми: доминирование—подчинение, равенство и невмешательство или равнодушие. Они обнаруживаются в различных сферах, включая взаимоотношения врача и пациента.

Психотерапевт может рассматривать себя как активного, принимающего решения, управляющего босса своего пациента, может относиться к пациенту как к партнеру, вместе с которым он решает общую задачу, а может превратиться в холодное, бесстрастное зеркало для пациента, не вмешиваясь, не стремясь к близости и сохраняя беспристрастность. Отношения последнего типа рекомендовал Фрейд, но в действительности чаще встречаются две другие разновидности отношений, хотя официально возникновение любых нормальных чувств по отношению к объекту психоанализа определяется как контрперенос, т. е. нечто нездоровое и иррациональное.

Если взаимоотношения психотерапевта и пациента являются путем, при помощи которого пациент получает необходимое лекарство — так же как вода является для рыбы путем достижения всех необходимых ей объектов, — они должны рассматриваться не сами по себе, но в свете того, какой путь для пациента оптимален. Нам следует воздержаться от предпочтения лишь одного из возможных путей и отказа от других. Нет оснований, по которым нельзя включить в арсенал хорошего психотерапевта все три типа взаимоотношений, так же как и другие, которые, возможно, еще предстоит открыть.

Несмотря на то что из вышеизложенного следует, что обычный пациент чувствует себя наилучшим образом при теплом, дружелюбном, демократическом отношении к нему со стороны психотерапевта, существует достаточно много людей, для которых такая атмосфера **не** самая лучшая; следовательно, мы не можем установить единые правила для всех. В особенности это касается более серьезных больных, страдающих устойчивыми хроническими неврозами.

Личности более авторитарного склада могут отождествлять сердечность со слабостью, и не следует допускать презрения к психотерапевту с их стороны. Строгий контроль и установление очень четких пределов дозволенного может пойти такому пациенту только на пользу. Это особо подчеркивал Ранкеанс, говоря о границах в отношениях с психотерапевтом.

Другие пациенты, которые научены относиться к любви как к западне или ловушке, будут испуганно реагировать на любые отношения, кроме нейтрального. Люди с глубоким сознанием вины могут **требовать** наказания. Опрометчивые и склонные к саморазрушению могут нуждаться в позитивных приказах, которые удержат их от причинения себе непоправимого вреда.

Но во всех без исключения случаях психотерапевт должен всецело отдавать себе отчет в своих отношениях с пациентами. Разумеется, возможно, они спонтанно будут складываться тем, а не иным образом в зависимости от индивидуальных особенностей врача и пациента, но в любом случае психотерапевт должен быть в состоянии контролировать себя, когда речь идет о благе пациента.

В любом случае, если взаимоотношения складываются не лучшим образом, объективно или с точки зрения пациента, весьма сомнительно, чтобы психотерапия возымела значительный эффект. В основном потому, что такие отношения вряд ли начнут работать или просто достаточно быстро прекратятся. Но даже если пациент останется рядом с тем, кто вызывает у него сильное неприятие, возмущение или дискомфорт, скорее всего, бóльшая часть времени уйдет на самозащиту и вызывающее поведение, поскольку основной целью пациента будет доставить **не**удовольствие психотерапевту.

Подводя итог, можно сказать, что само по себе формирование удовлетворительных взаимоотношений не самоцель, но средство достижения цели, оно должно расцениваться как необходимое или весьма желательное предварительное условие для психотерапии, поскольку обычно хорошие взаимоотношения — лучшее средство донесения основных психологических лекарств, в которых нуждаются все люди.

Психотерапия: обучение в процессе взаимоотношений

Такой подход предполагает и другие интересные обстоятельства. Если психотерапия, в конечном счете, состоит в том, чтобы компенсировать больному те моменты, которых ему недостает в отношениях с другими людьми, это означает, что можно определить нездорового, с точки зрения психологии, человека как того, кто никогда в достаточном количестве не имел добрых отношений с другими людьми. Это не противоречит нашему определению больного, данному ранее, в котором утверждалось, что болен тот, кто не получает достаточного количества любви, уважения и т. д., поскольку удовлетворить такие потребности можно лишь с помощью других людей. Хотя эти дефиниции, представленные таким образом, могут показаться тавтологическими, они имеют различную ориентацию и обращают наше внимание на разные аспекты психотерапии.

Одним из следствий второй дефиниции заболевания является то, что она позволяет увидеть отношения в процессе психотерапии в новом свете. Большинство, в том числе и сами психотерапевты, рассматривают эти отношения как крайнюю меру,

последнее спасательное средство, и поскольку в них вступают главным образом больные люди, они сами по себе воспринимаются как странная, аномальная, нездоровая, необычная, печальная необходимость, что-то вроде хирургической операции.

Разумеется, не с таким настроением люди вступают в иные, носящие благотворный характер взаимоотношения, такие как брак, дружба или партнерские отношения. Но, по меньшей мере, в теории, психотерапия столь же близка к дружбе, сколь и к хирургии. Следовательно, нужно рассматривать ее как здоровые, желанные отношения, в определенной степени как один из видов **идеальных** взаимоотношений между людьми. Теоретически нужно стремиться к таким отношениям и гореть желанием вступить в них. Это то, что **должно было бы** вытекать из вышеизложенных соображений. Однако нам известно, что в реальности подобные отношения встречаются не так уж часто. Это противоречие не объясняется в полной мере потребностью страдающих неврозами держаться за свою болезнь. Должно быть, оно объясняется также неправильным пониманием фундаментальной сущности отношений в ходе психотерапии, не только со стороны пациента, но и со стороны многих психотерапевтов. Мы обнаружили, что потенциальные пациенты выражают большую готовность к психотерапии, когда им объясняют то, что мы изложили выше, чем когда объяснение носит более традиционный характер.

Другим следствием определения психотерапии с точки зрения ее межличностного характера является то, что нам представляется возможность определить один из ее аспектов как обучение приемам установления добрых отношений с другими людьми (то, что больной, хронически страдающий неврозом, не в состоянии сделать без посторонней помощи), убеждение пациента в том, что такие отношения возможны, и демонстрацию того, насколько они могут быть приятны и плодотворны. В результате появляется надежда на то, что пациент сможет самостоятельно сформировать глубокие добрые дружеские отношения с другими людьми, применив навыки, приобретенные в процессе обучения. И тогда, вероятно, он сумеет получить все необходимые психологические средства исцеления, как получает их большинство из нас от своих друзей, детей, жен или мужей и коллег. С этой точки зрения психотерапию можно определить как процесс подготовки пациентов к самостоятельному созданию добрых отношений с другими людьми, к которым все стремятся и в процессе которых относительно здоровые люди получают множество психологических лекарств, в которых они нуждаются.

Из вышесказанного можно сделать еще один вывод: в идеале пациент и психотерапевт должны **выбирать** друг друга, и этот выбор должен осуществляться не только на основании репутации, стоимости лечения, уровня профессиональной подготовки, навыков и т. п., но также на основе элементарного человеческого расположения друг к другу. Этот тезис можно легко обосновать логически, поскольку подобный выбор должен по крайней мере сократить время, необходимое для лечения, облегчить его ход как для пациента, так и для врача, обеспечить возможность оптимального подхода для полного излечения и сделать процесс лечения в целом более полезным для обоих. Прочие соображения, связанные с тем же аспектом, сводятся к тому, что в идеальном случае происхождение, уровень интеллекта, опыт, религиозные и политические убеждения, система ценностей и т. д. врача и пациента должны быть как можно более близкими.

Теперь становится очевидным, что личность и характер психотерапевта если и не являются определяющими, то, по крайней мере, представляют собой ключевые факторы. Психотерапевт должен быть личностью, которая может без труда создать благоприятные взаимоотношения, способные оказать психотерапевтический эффект. Более того, он должен уметь сделать это, контактируя с различными типами людей или даже с любым человеком. Он должен быть сердечным и благожелательным, а также в достаточной степени уверенным в себе, чтобы с уважением относиться к другим людям. Он должен быть демократичным по натуре, в психологическом смысле этого слова, поскольку, глядя на другого человека, он должен испытывать к нему уважение на основании того, что он человек, который по-своему уникален. Одним словом, психотерапевт должен быть уверен в себе с эмоциональной точки зрения и должен обладать здоровым самоуважением. Кроме того, его собственная жизнь, в идеале, должна складываться удачно до такой степени, чтобы он не был поглощен собственными проблемами. Он должен состоять в счастливом браке, у него не должно быть финансовых проблем, он должен иметь хороших друзей, любить жизнь и уметь приятно проводить время.

И наконец, все это означает, что мы можем вновь вернуться к преждевременно закрытому (психоаналитиками) вопросу о продолжающихся социальных контактах между психотерапевтом и пациентом после формального завершения психотерапевтических сессий или даже одновременно с ними.

Повседневная жизнь в качестве психотерапии

Поскольку мы расширили и обобщили определение основных целей психотерапии и тех конкретных лечебных средств, которые позволяют достичь их, мы, рассуждая логически, взялись за разрушение стен, отгородивших психотерапию от других видов отношений между людьми и от того, что происходит в самой жизни. Эти события и эти отношения в жизни обычных людей помогают им достичь целей, которые ставит перед собой профессиональная психотерапия и которые с полным основанием могут быть определены как психотерапевтические, несмотря на то что они имеют место не в стенах кабинета и не подразумевают участия психотерапевта-профессионала. Это значит, что большая часть психотерапевтических исследований посвящена повседневным чудесам, которые совершают удачный брак, настоящая дружба, хорошие родители, подходящая работа, хорошие учителя и т. д. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что профессиональная психотерапия должна в гораздо большей степени, чем она делала это раньше, ориентировать своих пациентов на подобные обладающие психотерапевтическим эффектом взаимоотношения, как только пациент будет в состоянии принять их и поддерживать их.

Разумеется, мы как профессионалы не должны бояться дать в руки любителя важные психотерапевтические инструменты: защиту, любовь и уважение по отношению к другим людям. Хотя это, безусловно, мощные инструменты, они не опасны. Вряд кто-то причинит человеку вред тем, что любит и уважает его (за исключением отдельных индивидов, страдающих неврозами, которые изначально находятся в сложном положении). Можно с полным основанием надеяться, что забота, любовь и уважение почти всегда будут благом и никогда не причинят вреда.

Признание этого факта не только способствует глубокому убеждению, что в каждом хорошем человеке потенциально существует не осознающий себя психотерапевт, но, кроме того, заставляет нас согласиться с тем, что к этому следует относиться с одобрением, поощрять это и обучать этому. По крайней мере, основам того, что называется непрофессиональной психотерапией, можно научить с детства любого человека. Одна из задач общественной психотерапии (по аналогии сопоставления общественного здравоохранения и частной медицины) — научить людей только изложенным здесь моментам, во всеуслышание рассказывать о них по радио и телевидению, сделать так, чтобы любой учитель, любой родитель, а в идеале — любой человек имел возможность знать о них и применять их. Люди всегда искали помощи и совета у других, у тех, кого они любят и уважают. Почему же психологи, равно как и религиозные деятели, не могут легализовать этот исторический феномен, найти ему словесное выражение и помочь принять универсальный характер? Дайте людям ясно понять, что каждый раз, когда они угрожают, унижают или без нужды причиняют боль, стремятся подчинить или отвергнуть другого человека, они способствуют возникновению психопатологии, путь даже в малой степени. Дайте им осознать, что любой, кто добр, порядочен, готов прийти на помощь, демократичен в психологическом понимании этого слова, проявляет сердечность и теплоту, является психотерапевтическим фактором, пусть даже и не имеющим решающего значения.

Самотерапия

Одним из следствий представленной здесь теории является то, что самотерапия имеет одновременно бóльшие возможности и бóльшие недостатки, чем считалось до сих пор. Если все люди научатся понимать, чего им недостает, если они осозна́ют, свои фундаментальные желания и научатся в общих чертах определять симптомы, которые свидетельствуют об отсутствии удовлетворения этих фундаментальных желаний, они смогут сознательно попытаться исправить существующее положение. Мы можем с полным основанием утверждать, что в соответствии с данной теорией у каждого человека есть гораздо больше возможностей, чем он предполагает, для того чтобы избавить себя от множества проблем не слишком серьезного характера, столь широко распространенных в нашем обществе. Любовь, безопасность, принадлежность и уважение со стороны окружающих являются практически панацеей в случае нарушений ситуативного характера и даже в случае отдельных неострых отклонений в характере. Если индивид знает, что он заслуживает любви, уважения, самоуважения и т. д., он будет сознательно стремиться к ним. Разумеется, любой согласится, что сознательное стремление в данном случае будет более эффективным, чем попытки бессознательно справиться со своими проблемами.

Но наряду с надеждой, которую получает множество людей, и с расширением их возможностей в отношении психотерапии самих себя по сравнению с прежними представлениями о них, остаются определенные проблемы, помочь в решении которых может только специалист. Прежде всего, при серьезных нарушениях или неврозе совершенно необходимо четкое понимание динамических факторов, приведших к возникновению, развитию и сохранению нарушения; только после анализа

этих факторов можно предпринимать какие-либо действия по отношению к пациенту, кроме простого улучшения его состояния. Именно в таких случаях должны быть использованы все средства, которые применяются для достижения сознательного инсайта, инструменты, которым пока нет замены и которые на сегодняшний день могут использовать только получившие профессиональную подготовку психотерапевты. Если случай признается серьезным, помощь, оказанная непрофессионалом или мудрой старушкой, в девяти из десяти случаев оказывается совершенно бесполезной, поскольку речь идет о необходимости продолжительного лечения. Таковы пределы использования самотерапии[1].

Групповая психотерапия

Наш подход к психотерапии предполагает глубокое уважение к ней, а также разного рода групповым встречам для обсуждения общих проблем и т. п. Мы столько раз подчеркивали тот факт, что психотерапия и развитие личности представляют собой межличностные отношения, что нам априори известно, что расширение круга таких взаимоотношений и превращение их из двусторонних в групповые может помочь извлечь из них значительную пользу. При обычной психотерапии можно получить представление об идеальном обществе, которое состоит из двух лиц, а при групповой терапии можно увидеть идеальное общество, в которое входят десять человек. У нас уже есть достаточная мотивация для экспериментов с групповой психотерапией; в первую очередь, это экономия времени и денег и увеличение количества пациентов, получающих возможность воспользоваться психотерапией. Кроме того, теперь у нас есть эмпирические данные, которые показывают, что групповая психотерапия и групповые встречи для обсуждения разного рода проблем могут привести к результатам, которых не позволяет добиться индивидуальная психотерапия. Мы уже знаем, что очень легко избавиться от ощущения своей непохожести на других, сознания изолированности, чувства вины и греха, когда пациенты обнаруживают, что другие члены группы имеют аналогичные проблемы, что их цели, конфликты, удовлетворенность и неудовлетворенность, их скрытые стремления и мысли, оказывается, почти универсальны для общества в целом. Это снижает патогенетическое воздействие скрытых конфликтов и импульсов.

Еще одна надежда, возлагаемая на групповую психотерапию, также вынесена из практической деятельности. При индивидуальной психотерапии пациенты учатся строить добрые отношения с людьми, контактируя лишь с одним человеком — психотерапевтом. Предполагается, что затем они смогут перенести эту спо-

---

[1] С тех пор как эти строки были написаны впервые, появились интересные книги по самоанализу, написанные Хорни (Horney, 1942) и Фарроу (Farrow, 1942). Они считают, что индивид собственными силами может добиться определенного рода — хотя и не во всей полноте — инсайта, который достигается с помощью профессиональных психоаналитиков. Большинство психоаналитиков не отрицают этого, хотя осуществление этого маловероятно, поскольку оно требует от пациента чрезвычайной целеустремленности, терпения, смелости и упорства. Нечто подобное верно, как мне кажется, в отношении многих книг о личностном развитии. Они, безусловно, могут принести пользу, но не приходится рассчитывать на значительные перемены, которые могут произойти без помощи специалиста, гуру, лидера и т. п.

собность в сферу своей социальной жизни. Это удается им часто, но не всегда. При групповой психотерапии они не только учатся формированию позитивных отношений с одним человеком, но под наблюдением психотерапевта применяют приобретенный навык на практике, контактируя с группой. В целом результаты экспериментов, доступные на сегодняшний день, хотя и не являются ошеломляющими, тем не менее обнадеживают.

Руководствуясь именно этими эмпирическими данными, а также теоретическими выводами, нам следует стимулировать исследования в области групповой психотерапии не только потому, что она является многообещающим направлением профессиональной психотерапии, но также и потому, что она, несомненно, может многому научить нас в отношении общей психологической теории и даже в отношении социальной теории в широком понимании.

То же самое относится к групповым встречам для обсуждения различных проблем, группам тренинга сенситивности и всем остальным видам групп, которые на сегодняшний день обозначаются как группы развития личности, семинары или мастерские по эмоциональному развитию. Хотя они отличаются друг от друга терапевтическими методиками, можно сказать, что они имеют общие для всех психотерапевтов **стратегические** цели, а именно ориентируются на самоактуализацию, полноценное развитие человека, всестороннее использование его природных и индивидуальных потенциальных возможностей и т. д. Подобно любой разновидности психотерапии, они могут творить чудеса, когда ими руководят компетентные люди. Вместе с тем у нас есть и достаточно свидетельств того, что эти методики могут быть бесполезными и даже вредными, если осуществляются под неумелым руководством. Следовательно, необходимо проводить больше исследований. Этот вывод, конечно же, не является неожиданностью, поскольку он так же актуален и для хирургов, и для всех прочих специалистов. Мы ведь тоже не смогли решить проблему, как непрофессионал или любитель может выбрать компетентного психотерапевта (терапевта, дантиста, гуру, наставника или учителя) и не попасть к некомпетентному.

Хорошее общество

Что такое хорошее общество?

Параллельно с дефинициями благоприятных взаимоотношений, обсуждавшимися ранее, мы можем также рассмотреть явно востребованную дефиницию хорошего общества, т. е. общества, которое обеспечивает своим членам максимальные возможности для того, чтобы стать здоровыми и самоактуализирующимися людьми. Это в свою очередь означает, что институты такого общества организованы так, чтобы благоприятствовать, способствовать, поощрять и обеспечивать максимум взаимоотношений позитивного характера и минимум плохих отношений между людьми. Из предыдущих дефиниций и тезисов естественным образом вытекает то, что хорошее общество является синонимом психологически здорового общества, в то время как скверное общество является синонимом психологически больного обще-

ства, что, в свою очередь, означает соответственно удовлетворение базовых потребностей или наличие препятствий для такого удовлетворения (т. е. недостаток любви, сердечности, защиты, уважения, доверия, истины и избыток враждебности, унижений, страха, презрения и подавления).

Следует подчеркнуть, что давление со стороны общества и его институтов может **способствовать** психотерапевтическим или патогенетическим последствиям (создавая для них благоприятные условия, делая их более выгодными, вероятными, позволяя получить от них как первичные, так и вторичные преимущества). Оно не принимает **фатального** или неизбежного характера. Нам достаточно известно о масштабах личности как в простых, так и в сложных обществах, чтобы, с одной стороны, уважать гибкость и пластичность человеческой натуры, а с другой стороны, необычайную устойчивость уже сформировавшегося характера у исключительных личностей, что позволяет им противостоять и даже презирать давление со стороны общества (см. главу 11). Антрополог всегда сумеет найти в жестоком обществе одного сердечного человека и одного борца в пассивном обществе. На сегодня мы знаем достаточно, чтобы не обвинять, подобно Руссо, во **всех** несчастьях человечества социальные структуры, и не надеемся на то, что можно сделать всех людей счастливыми, здоровыми и мудрыми путем одних лишь социальных улучшений.

Если говорить о нашем обществе, мы можем взглянуть на него с различных точек зрения, каждая из которых полезна в определенном аспекте. Например, можно вывести некие средние характеристики для нашего или любого другого общества и определить его как достаточно больное, тяжело больное и т. д. Для нас, однако, более плодотворным будет оценить и сопоставить факторы, благоприятствующие болезням и благоприятствующие здоровью. В нашем обществе явно имеет место неустойчивое равновесие, при котором положение попеременно определяется то одной, то другой группой факторов. Ничто не мешает оценивать эти факторы и экспериментировать с ними.

Оставляя общие соображения и переходя к личностно-психологическим, мы в первую очередь сталкиваемся с фактом субъективной интерпретации культуры. С этой точки зрения, мы можем с полным основанием сказать о людях, страдающих неврозом, что **для них** общество больно, поскольку они видят в нем преимущественно опасность, угрозу, нападение, эгоизм, унижение и холодность. Понятно, что их соседи, глядя на ту же культуру и тех же людей, могут считать это общество здоровым. **Психологически** эти умозаключения не противоречат друг другу. Так, любой серьезно больной человек субъективно живет в больном обществе. Вывод из этого утверждения в совокупности с предшествующим обсуждением вопроса о психотерапевтических взаимоотношениях состоит в том, что психотерапию можно определить как попытку создания хорошего общества в миниатюре. Та же самая формулировка применима в том случае, если общество больно с точки зрения большинства его членов. При этом нам следует остерегаться излишнего субъективизма. Общество, которое для больного пациента является больным, является дурным и в более объективном смысле (даже для здоровых людей) уже только потому, что оно производит людей, страдающих неврозами.

Как общество влияет на природу человека?

Теоретически психотерапия в социальном плане представляет собой противодействие основным формам давления и тенденциям больного общества. В более обобщенном виде, независимо от того, какова степень здоровья или болезни общества, психотерапия борется с теми факторами, которые вызывают болезнь в обществе или в индивидуальном масштабе. Она пытается, так сказать, изменить ход событий, вести подрывную работу изнутри, быть революционной или радикальной в изначальном этимологическом смысле. А значит, все психотерапевты воюют или должны сражаться с психопатогенетическими факторами своего общества, и если эти факторы являются фундаментальными и основными для данного общества, то психотерапевты сражаются и с самим обществом.

Не вызывает сомнений тот факт, что, если бы психотерапию можно было применять в гораздо более широком масштабе, т. е. если бы вместо того, чтобы заниматься несколькими десятками пациентов в год, психотерапевт мог иметь дело с миллионом пациентов, тогда это незначительное по силе противодействие природе нашего общества можно было бы заметить невооруженным глазом. В том, что это бы изменило общество, не может быть никаких сомнений. Прежде всего, человеческие отношения стали бы приобретать иной характер, в частности в таких проявлениях, как гостеприимство, щедрость, дружелюбие и т. п.; а когда достаточное количество людей становится более щедрыми, более гостеприимными, более сердечными, более общительными, это вызывает юридические, политические, экономические и социологические изменения (Murford, 1951). Возможно, быстрое распространение групповой психотерапии, разного рода групповых встреч для обсуждения общих проблем и групп «личностного развития» может оказать ощутимое воздействие на общество.

Нам кажется, что никакое общество, даже хорошее, не может полностью исключить болезнь. Если не существует угрозы, исходящей от людей, она всегда может возникнуть со стороны природы, смерти, фрустрации, болезни, даже стать следствием того простого обстоятельства, что, хотя сосуществование в обществе и дает нам определенные преимущества, оно заставляет нас видоизменять форму удовлетворения своих желаний. Мы не должны забывать и о том, что сама человеческая природа может быть источником зла, если и не по причине врожденного порока, то из-за невежества, глупости, страха, неспособности найти общий язык, неловкости и т. д. (см. главу 8).

Речь в данном случае идет о невероятно сложном комплексе взаимосвязей, который очень легко может быть неправильно понят или изложен таким языком, который может привести к непониманию. Я постараюсь уберечь от этого моего читателя, не пускаясь в длинные рассуждения и отослав его к работе, которую я подготовил для своих студентов на семинаре по социальной психологии Утопии (1968b). Она делает акцент на эмпирическом, достижимом в действительности (а не на недосягаемых фантазиях), и уделяет внимание скорее степени проявления того или иного свойства, чем формулировкам типа или/или. Задача определяется следующими вопросами: насколько хорошее общество допускает человеческая природа? насколько хорошую человеческую природу допускает общество? до какой

степени мы можем рассчитывать на доброе начало в человеке, оценивая присущие человеческой природе недостатки, которые нам известны? до какой степени мы можем рассчитывать на доброе начало в обществе ввиду тех проблем, которые свойственны природе самого общества?

Мое личное мнение состоит в том, что совершенный человек невозможен, даже немыслим, но люди могут стать гораздо лучше, чем думает большинство. Что касается совершенного общества, оно тоже кажется мне неосуществимой мечтой, в особенности с учетом того очевидного обстоятельства, что практически невозможно создать совершенный брак, совершенную дружбу или отношения родитель—ребенок. Если паре, семье, группе так сложно достичь безукоризненной любви, насколько труднее это для 200 миллионов? Для 3 миллиардов? И все же очевидно, что пара, группа, общество хотя и не могут быть совершенными, несомненно, могут совершенствоваться и могут быть как очень хорошими, так и чрезвычайно скверными.

Кроме того, по моим ощущениям, нам достаточно много известно о совершенствовании пар, групп, обществ, чтобы понять, что вероятность быстрых перемен крайне мала. Совершенствование одного-единственного человека может быть делом года психотерапевтической работы, и после этого основным результатом этого «совершенствования» является то, что оно позволяет этому человеку взяться за выполнение задачи длиною в жизнь, а именно самосовершенствования. Мгновенная самоактуализация в великий момент превращения, инсайта или осознания **действительно** случается, но это происходит чрезвычайно редко, и рассчитывать на это не приходится. Психоаналитики долго учились не делать ставку только на инсайт, но уделять основное внимание проработке, длительным, медленным, болезненным усилиям, которые нужно приложить, чтобы достичь инсайта. На Востоке духовные наставники и учителя также подчеркивают, что совершенствование самого себя — это задача, которая ставится на всю жизнь. Эта идея постепенно доходит до сознания наиболее мыслящих и рассудительных лидеров психотерапевтических групп, групп для встреч, групп личностного развития, эмоционального развития и им подобных, которые переживают сейчас болезненный момент расставания с теорией «большого взрыва» *(Big Bang theory)* самоактуализации.

Все выводы в данной сфере должны делаться исключительно на основе сопоставлений, как в следующих примерах. 1. Чем здоровее общество в целом, тем меньше в нем необходимости в индивидуальной психотерапии, поскольку больных индивидов в нем меньше. 2. Чем здоровее общество в целом, тем более вероятно, что больной человек может получить помощь или исцеление без вмешательства профессиональной психотерапии, т. е. при помощи позитивного жизненного опыта. 3. Чем здоровее общество в целом, тем легче в нем психотерапевту излечить пациента, поскольку повышается вероятность психотерапии пациента путем удовлетворения потребностей. 4. Чем здоровее общество в целом, тем проще будет лечить при помощи инсайт-терапии, поскольку будет достаточно способствующего этому позитивного жизненного опыта, добрых взаимоотношений и т. д., наряду с относительным отсутствием войн, безработицы, бедности и других патогенетических факторов социального характера. Безусловно, можно построить десятки подобных теорем, которые несложно доказать.

Некоторые из таких формулировок, касающихся взаимосвязи болезни индивида, индивидуальной психотерапии и природы общества, необходимы, чтобы разрешить часто упоминаемый пессимистический парадокс: как может здоровье или улучшение здоровья быть возможным в больном обществе, которое само и стало причиной плохого состояния здоровья? Пессимизму, которым проникнута эта дилемма, можно противопоставить сам факт существования самоактуализирующихся людей и наличие психотерапии, доказывающей, что она возможна, существуя в действительности. И в этом случае полезно выстроить теорию, **каким образом** это возможно, если только мы оставляем этот вопрос открытым для эмпирического исследования.

Профессиональная психотерапия

Методы

По мере того как болезнь принимает все более серьезный характер, она все меньше поддается благотворному воздействию удовлетворения потребностей. В этом континууме наступает момент, когда 1) уже нет ни стремления, ни желания к удовлетворению базовых потребностей, и человек отказывается от него в пользу удовлетворения потребностей невротического характера и 2) даже когда такое удовлетворение возможно, пациент не в состоянии воспользоваться им. Бесполезно предлагать ему любовь, поскольку он боится ее, не доверяет ей, неверно истолковывает ее и, в конечном счете, отказывается от нее.

Именно в этот момент профессиональная (инсайт-)психотерапия становится не просто необходимой, но и незаменимой. Никакая другая терапия в этом случае не применима: ни внушение, ни катарсис, ни симптоматическое лечение, ни удовлетворение потребностей. Следовательно, в этот момент мы входим, так сказать, в другую страну — в царство, где правят свои законы, сферу, в которой все принципы, обсуждавшиеся в этой главе до сих пор, неприменимы без их видоизменения и уточнения.

Отличие профессиональной психотерапии от непрофессиональной велико и весьма существенно. Развитие психологии в течение этого века, начиная с революционных открытий Фрейда, Адлера и др., превратили психотерапию из интуитивного искусства в сознательно применяемую науку. На сегодняшний день в ее распоряжении есть такие инструменты, которые недоступны просто хорошему человеку, поскольку для их использования нужно обладать соответствующим интеллектом и, кроме того, пройти надлежащую подготовку для использования этих новых приемов. Эти приемы искусственные, а не спонтанные или бессознательные. Им можно обучить методом, который до определенной степени независим от характера психотерапевта.

Здесь мы намерены рассказать лишь о самых важных, самых революционных их этих методов: достижении пациентом инсайта, т. е. о ситуациях, когда его неосознанные желания, импульсы, подавление и мысли (генетический анализ, анализ характера, анализ сопротивления, анализ переноса) становятся доступными для него на сознательном уровне. Именно это средство дает профессиональному

психотерапевту, который является одновременно и достойной личностью, громадное преимущество перед человеком, который просто является достойной личностью, но не владеет профессиональными приемами.

Как достигается инсайт? На настоящий момент большая часть, если не вся техника его достижения не слишком далеко ушла от разработок Фрейда. Свободные ассоциации, интерпретация снов и интерпретация того, что стоит за повседневным поведением, — вот основные пути, которыми пользуется психотерапевт, помогая пациентам достичь сознательного инсайта. В его распоряжении имеются и некоторые другие возможности, но они гораздо менее важны. Техники релаксации и различные техники, которые вызывают диссоциацию, а затем используют это, не столь важны, как так называемый фрейдистский метод, хотя они вполне могли бы применяться гораздо более широко, чем применяются сейчас.

В определенных пределах эти методы может освоить каждый, кто обладает подобающим уровнем интеллекта, кто готов пройти соответствующий курс обучения в психиатрическом или психоаналитическом институте, аспирантуре или ином учебном заведении. Разумеется, следует понимать, что эффективность применения этих методов разными людьми будет различной. Некоторые из лиц, изучающих инсайт-терапию, по-видимому, обладают более тонкой интуицией, чем другие. Можно также предположить, что человек, которого мы обозначили как достойную личность, будет применять эти методы куда более эффективно, чем психотерапевт, не являющийся такой личностью. Все институты психоанализа предъявляют определенные требования личностного характера к своим студентам.

Еще одно великое открытие, которое подарил нам Фрейд, — признание необходимости понимания психотерапевтом самого себя. Несмотря на то что необходимость такого инсайта для самого психотерапевта признана сторонниками психоанализа, она до сих пор формально не признана психотерапевтами других направлений. Это ошибка. Из представленной здесь теории следует, что любой фактор, который способствует совершенствованию личности психотерапевта, тем самым делает его работу более успешной. Психоанализ или другая глубокая психотерапия самого психотерапевта **помогают** ему добиться успеха. Если они и не всегда позволяют добиться излечения, они, по крайней мере, могут дать психотерапевту возможность понять, что ему угрожает, каковы основные точки конфликта и фрустрации в нем самом. В результате, когда он будет общаться со своими пациентами, он сможет постараться ослабить их негативное действие и нейтрализовать его. Относясь к этим факторам сознательно, он может подчинить их своему интеллекту.

Мы уже упоминали о том, что раньше структура характера психотерапевта имела куда большее значение, чем теоретические взгляды, которых он придерживался, или даже те методы, которые он сознательно применял. Но этот фактор играет все меньшую роль по мере того, как профессиональная психотерапия становится все более сложной. В целостном представлении о хорошем психотерапевте его характер постепенно отступает на задний план, поскольку подготовка, интеллект, методы и теории играют все большую роль; это будет продолжаться до тех пор, пока в один прекрасный день в будущем эти факторы не обретут первостепенное значение. Мы превозносили методы психотерапии, которые применяла мудрая старуха,

по той простой причине, что в прошлом не было других психотерапевтов, а кроме того, потому, что даже в настоящем и в будущем такие люди по-прежнему будут играть важную роль в том, что мы определили как непрофессиональная психотерапия. Однако у людей больше нет необходимости путем подбрасывания монеты решать, идти ли им к священнику или к психоаналитику. Хороший квалифицированный психотерапевт оставит далеко позади любителя, действующего по наитию.

Мы можем надеяться, что в не слишком отдаленном будущем, особенно если общество будет совершенствоваться, профессиональный психотерапевт не будет заниматься подбадриванием, оказанием поддержки и удовлетворением прочих потребностей, поскольку это удовлетворение мы сможем получить от своих товарищей-неспециалистов. К психотерапевту люди будут обращаться при заболеваниях, исцеление которых лежит за пределами простого удовлетворения потребностей или освобождения, но которые поддаются лишь профессиональным методам лечения, не используемым психотерапевтам-неспециалистам.

Парадоксально, но из предыдущих теорий можно сделать и совершенно противоположный вывод. Если относительно здоровые люди настолько более восприимчивы к психотерапии, то, возможно, стоит уделить большую часть времени, затрачиваемого на профессиональную психотерапию, наиболее здоровым, а не наименее здоровым людям на том разумном основании, что лучше усовершенствовать десять человек в год, чем одного, в особенности если эти несколько человек занимают должности, на которых они могут выступать в качестве непрофессиональных психотерапевтов (например, учителя, социальные работники, врачи). В определенной степени так и происходит. Значительная часть времени опытных психоаналитиков и специалистов в области экзистенциального анализа занята подготовкой, обучением и психоанализом молодых психотерапевтов. Широкое распространение получило и обучение психотерапевтами врачей, социальных работников, психологов, медсестер, священников и учителей.

Инсайт и удовлетворение потребностей

Прежде чем закончить рассмотрение инсайт-терапии, необходимо разрешить дихотомию, которую, как предполагалось до сих пор, составляют инсайт и удовлетворение потребностей. Чисто когнитивный или рационалистический инсайт (холодное, бесстрастное знание) это одно; инсайт организма — нечто совсем другое. Полный инсайт, о котором иногда говорят фрейдисты, — это осознание того факта, что одно лишь знание собственных симптомов, даже если к нему добавить понимание их происхождения, и осмысление динамической роли, которую они играют в существующей психической структуре, само по себе не имеет целительного характера. Его должен сопровождать эмоциональный опыт, повторное переживание этого опыта, катарсис, реакция. Таким образом, полный инсайт — это не только когнитивный, но и эмоциональный опыт.

До некоторой степени более точно утверждение, что подобный инсайт часто является опытом конативного характера, связанным с удовлетворением потребностей или фрустрацией, реальным ощущением того, что ты любим или отвергнут, находишься под защитой или ощущаешь презрение. Чувство, о котором говорят психоаналитики, в таком случае представляется реакцией на осознание человеком,

например, того, что отец действительно любил его, после пережитого им заново 20-летнего опыта; ранее осознание этого факта подавлялось или было неадекватным. Другим примером может быть внезапное осознание женщиной того, что она ненавидела свою мать, хотя до сих пор она считала, что любила ее.

Этот неисчерпаемый опыт, когнитивный, эмоциональный и конативный одновременно, мы можем обозначить как инсайт организма. Но ведь до сих пор мы занимались изучением в первую очередь **эмоционального** опыта. В этом случае нам следует расширить границы объекта изучения, включая в него конативные элементы; в конечном счете мы должны говорить о холистических эмоциях или эмоциях организма [в целом] и т. д. Это касается и конативного опыта, который также следует расширить до опыта организма в целом. Последний шаг представляет собой осознание того, что не существует различий между инсайтом организма, эмоциями организма и способностью организма к волевым проявлением, за исключением тех случаев, когда этот подход и первоначально существовавшие дихотомии рассматриваются как артефакты чрезмерно атомистического подхода к предмету.

ГЛАВА 10

Подходы к соответствию норме и здоровью

Слова **нормальный** и **аномальный** имеют такое множество значений, что стали практически бесполезными. Сегодня психологи и психиатры чаще всего заменяют эти слишком общие слова более специальными понятиями. Именно этим мы и займемся в этой главе.

В целом попытки определить соответствие норме относятся или к сфере статистики, или к сфере культуры, или же к биологии и медицине. Однако все это лишь **формальные** определения, этакие парадные дефиниции, которые не подходят для повседневной жизни. Неформальное значение слова должно быть столь же определенным, как значение любого специального термина. Большинство людей подразумевают нечто свое, задавая вопрос что есть норма? Для большинства людей, даже для специалистов, в определенных аспектах это вопрос ценностного характера; в действительности речь идет о том, что представляет для нас ценность, что, по нашему мнению, хорошо, а что плохо, о чем нам следует беспокоиться, за что мы ощущаем вину, а что считаем добродетелью. Я бы хотел рассмотреть название этой главы как в специальном, так и в разговорном смысле слова. По моему впечатлению, многие профессионалы в данной сфере делают то же самое, хотя большую часть времени просто не осознают этого. Ведется много дискуссий о том, что означает соответствие норме, но очень мало о том, что оно означает в контексте, в нормальном разговоре. В своей врачебной практике я всегда интерпретировал вопрос о соответствии норме и аномалии, прежде всего принимая во внимание контекст, в котором говорящий употребляет это слово. Когда мать спрашивает меня, нормален ли ее ребенок, я воспринимаю это как вопрос о том, должна она беспокоиться о ребенке или нет, должна ли она прилагать дополнительные усилия, для того, чтобы определенным образом контролировать поведение ребенка, или не обращать внимания и не волноваться. Когда люди после лекции задавали вопросы о соответствии норме и отклонениях от нормы, касающихся сексуального поведения, я относился к их вопросу так же, и смысл моих ответов состоял в следующем: «Да, это должно вызывать беспокойство» или «Нет, об этом не следует беспокоиться».

Думаю, настоящей причиной для вновь возникшего интереса к этой проблеме среди психоаналитиков, психиатров и психологов является сознание того, что это очень важный вопрос ценностного характера. Когда, например, Эрих Фромм говорит о соответствии норме, он употребляет данное понятие в связи с добродетелью, желательностью и ценностью. Так же поступало большинство авторов, касавшихся данной темы. Работа такого рода и теперь и в прошлом была откровенной попыткой

выстроить психологию ценностей, которая могла бы служить практическим руководством для обычного человека, и наряду с этим представлять собой систему ценностных ориентаций для преподавателей философии и других специалистов.

Мы можем пойти еще дальше. Для многих психологов подобные усилия все в большей степени являются попыткой сделать то, что пытались и не сумели сделать различные религии, а именно дать людям представление о человеческой природе как таковой, о ее взаимоотношениях с другими людьми, с обществом в целом, с миром в целом, предложить систему ценностных ориентаций, с помощью которой они могли бы понять, когда должны сознавать свою вину и когда этой вины за ними нет. Таким образом, мы занимаемся тем, что представляет собой научную теорию нравственности. Мне бы очень хотелось, чтобы изложенное в этой главе воспринималось именно таким образом.

Традиционные представления

Прежде чем мы перейдем к этой важной теме, давайте сначала обратимся к некоторым не слишком удачным попыткам специалистов дать определение соответствия норме.

Среднестатистическое значение

Статистические исследования поведения человека сообщают нам о том, как обстоят дела в действительности; при этом предполагается, что результаты исследований свободны от оценочных характеристик. К счастью, большинство людей, даже ученые, не могут устоять перед соблазном одобрительно высказаться в пользу того, что представляет собой наиболее распространенные и часто встречающиеся явления, в особенности в нашей культуре, которая горой стоит за среднестатистического человека. Например, блестящее исследование сексуального поведения, проведенное Кинси, может быть весьма полезно как источник необработанной информации, которая в нем содержится. Но доктор Кинси и др. не могут избежать рассуждений о том, что есть норма, (т. е. желательное). В нашем обществе обычной является патология сексуальной жизни (с психиатрической точки зрения). Это не делает ее нормальным или здоровым явлением. Нам нужно научиться говорить об обычном или среднестатистическом просто как об обычном или среднестатистическом.

Другой пример — таблицы возрастных поведенческих норм Гезелла для младенцев, которые, безусловно, полезны для ученых и врачей. Но большинство матерей начинают волноваться, если их малыш окажется ниже среднего уровня по ходьбе или питью из чашки, как будто это дурной или пугающий знак. Очевидно, выяснив, что представляет собой «среднее», следует задаться вопросом является ли данное среднее желательным?

Социальные нормы

Слово **нормальный** часто неосознанно используется в качестве синонима слов **традиционный**, **привычный** или **общепринятый**, которые обычно имплицитно подразумевают одобрительное отношение к традиции. Я помню суматоху вокруг куря-

щих женщин, царившую, когда я пришел в университет. Это ненормально, сказала наша декан и запретила курение. Но тогда же ненормальным для женщин в университете считалось носить брюки или держаться за руки на людях. Естественно, декан хотела сказать «Это не принято», что было абсолютно верно и означало для нее «Это аномалия, болезнь, врожденная патология», что совершенно не соответствовало истине. Несколько лет спустя традиции изменились, и ее уволили, поскольку теперь **ее** подходы были не «нормальными».

Употребление данного слова в подобном значении возможно в ситуации, когда оно выражает одобрение с теологической точки зрения. Так называемые священные книги очень часто интерпретируются как определяющие нормы поведения, но ученый не может обращать внимания ни на эти традиции, ни на любые другие.

Культурные нормы

В конечном счете, все, что относится к культуре, также может оцениваться как устаревший источник для определения нормального, желательного, благоприятного или здорового. Антропологи, безусловно, оказали нам великую услугу, заставив осознать свой эгоцентризм. Мы как культура пытались установить абсолютные общечеловеческие критерии разного рода для местных культурных особенностей, например относительно ношения брюк и употребления в пищу коров, а не собак. Более широкие познания в области этнологии многое изменили в наших представлениях и дали нам понять, что такой этноцентризм достаточно опасен. Никто не может говорить от имени человечества в целом, если он не в состоянии подняться над своей собственной культурой или посмотреть на нее со стороны, чтобы оценить человеческий род именно как биологический вид в целом, а не как группу соседей.

Пассивная адаптация

Представление о хорошо адаптированной личности — результат еще одной неудачной попытки подойти к определению соответствия норме. Читатель-неспециалист будет озадачен, когда обнаружит, с какой неприязнью относятся психологи к этой, на первый взгляд, разумной и очевидной идее. В конце концов, каждому хочется, чтобы его дети были хорошо адаптированы, были частью группы, чтобы они пользовались популярностью и вызывали восхищение и любовь своих друзей-сверстников. Важный вопрос с нашей стороны: к какой группе они должны быть адаптированы? Нацистов, преступников, правонарушителей, наркоманов? Среди кого они должны пользоваться популярностью? Чье восхищение вызывать? В прекрасном рассказе Герберта Уэллса «Долина слепых» признаком дезадаптации была способность видеть, в то время как все вокруг были слепы.

Адаптация означает пассивное принятие облика, который предписывается культурой и окружением. Но что делать, если эта культура больна? В этом случае возможна такая ситуация: мы постепенно учимся не полагать априори, что малолетние преступники порочны или ведут себя несоответствующим образом из-за психической ненормальности. Преступность, правонарушения и скверное поведение детей могут быть оправданным с психиатрической и биологической точек зрения бунтом против эксплуатации, несправедливости и необъективного отношения.

Адаптация — скорее пассивный, чем активный процесс; ее идеал — это любой, кто может быть счастлив, не имея индивидуальности, даже если это хорошо адаптированный душевнобольной или заключенный.

Такое крайнее выражение теории о решающей роли окружающей среды в формировании личности предполагает наличие в человеке беспредельной податливости и гибкости при отсутствии изменчивости реальной жизни. Следовательно, эта теория ориентирована на статус-кво и носит фаталистический характер. Это ошибка. Податливость человека **не** бесконечна, а действительность **может** измениться.

Отсутствие болезни

В медико-клинической практике существует совершенно иная традиция применения понятия **нормальный**; в данном случае это слово означает отсутствие нарушений, заболеваний или дисфункций. Врач-терапевт, которой после тщательного обследования не обнаруживает никаких физических нарушений, говорит, что пациент в нормальном состоянии, даже если тот ощущает боль. При этом врач имеет в виду следующее: «При помощи **моих** методов я не обнаружил у вас никаких проблем».

Врач, имеющий определенную психологическую подготовку, т. е. специалист по психосоматике, может увидеть больше и поэтому употребляет слово **нормальный** гораздо реже. Многие психоаналитики считают, что говорить о нормальности можно только в том случае, когда речь идет об абсолютном отсутствии болезни, а это означает, что совершенства попросту не существует. И это в значительной степени верно, однако не может помочь нам в наших этических изысканиях.

Новые концепции

Что же придет на смену различным концепциям, которые мы отвергли? Новая система взглядов, которая представлена в этой главе, в настоящий момент находится в стадии становления и развития. Нельзя сказать, что она является совершенно четкой или была надежно подтверждена неоспоримыми доказательствами. Скорее ее следует охарактеризовать как постепенно формирующуюся концепцию или теорию, которая, судя по всему, имеет верную ориентацию в отношении перспектив развития.

Мой прогноз или догадки относительно будущего представлений о соответствии норме состоит в том, что вскоре будет разработана теория общего представления о психологическом здоровье, применимая ко всем людям, безотносительно к тому, к какой культуре и эпохе они принадлежат. Разработка такой теории будет осуществлена как на эмпирической, так и на теоретической основе. Такой новой формы осмысления требуют новые факты и данные, о которых мы поговорим позднее.

Друкер (Drucker, 1939) выдвинул тезис о том, что в Западной Европе со времен становления христианства последовательно доминировали четыре основные идеи о путях достижения счастья и благополучия личности. В каждой из этих концепций, или мифов, выдвигался определенный идеал человека и предполагалось, что, если следовать этому идеалу, непременным результатом его достижения будет счастье и благополучие. В средние века таким идеалом был верующий человек, в эпоху Ренессанса — интеллектуал. Затем, с возникновением капитализма и марксизма, пред-

ставление об идеале стали связывать с деловым человеком. В менее отдаленном прошлом, в особенности в фашистских государствах, можно было с полным основанием говорить о появлении подобного и параллельного мифа, а именно, представления о героическом человеке (героическом в ницшеанском смысле).

На сегодняшний день, похоже, все эти мифы оказались несостоятельными, и теперь они уступают дорогу новому представлению, медленно формирующемуся в умах наиболее передовых мыслителей и исследователей данного вопроса, которое скорей всего достигнет своего расцвета в течение ближайших 10–20 лет, а именно представление о психически здоровой личности или эвпсихической личности, которая фактически является также «естественной» личностью. Я надеюсь, что эта концепция окажет на нашу эпоху не меньшее влияние, чем четыре концепции, названные Друкером.

А теперь позвольте мне попытаться коротко и догматически представить сущность этой формирующейся концепции психологически здоровой личности. Прежде всего и важнее всего является глубокое убеждение в том, что каждый индивид обладает свойственной ему личностной природой, неким костяком психологической структуры, который можно рассматривать так же, как мы рассматриваем физиологическую структуру, и который обладает определенными потребностями, возможностями и склонностями, отчасти заданными генетически, из которых часть свойственна всем представителям человеческого рода, невзирая на культурные различия, а часть — уникальна для данной конкретной личности. Эти базовые потребности на первый взгляд представляются скорее положительными или нейтральными и не несут с собой зла. С этим убеждением связано представление о том, что полноценное здоровье и нормальное, желаемое развитие состоит в актуализации природы личности, в реализации данных возможностей и в полном развитии всего, что в скрытой, замаскированной, едва различимой форме предписано самой природой, причем такое развитие идет скорее изнутри, чем навязывается извне. Таким образом, представляется очевидным, что причиной психопатологии большей частью является отрицание, фрустрация или искажение глубинной сущности натуры человека[1].

---

[1] На первый взгляд, данная концепция во многом напоминает идеи прошлого, которые выдвигали Аристотель и Спиноза. Действительно, мы признаем, что эта новая концепция имеет много общего с философией прошлого. Но мы должны также отметить, что наши представления о подлинной натуре человека гораздо более обширны, чем представления Аристотеля или Спинозы. Мы можем согласиться с Аристотелем в его предположении, что хорошая жизнь подразумевает существование в согласии с подлинной природой человека, но при этом мы должны добавить, что его знания о том, что представляет собой эта подлинная природа человека, были попросту недостаточны. Все, что мог делать Аристотель, определяя общие контуры этой природы и присущей ей структуры, это смотреть вокруг, изучать людей и наблюдать, каковы они. Но наблюдение людей лишь извне, а у Аристотеля не было иной возможности, неизбежно приводит к статическому представлению о натуре человека. Единственное, что мог сделать Аристотель, это сформировать точку зрения на хорошего человека применительно к собственной культуре и эпохе. Вы помните, что в своей концепции хорошей жизни Аристотель полностью принимает существование рабства и совершает роковую ошибку, предполагая, что человек является рабом только потому, что он раб по своей природе, а следовательно, быть рабом — для него благо. Это демонстрирует несостоятельность попыток построить концепцию хорошего человека, нормального человека или здорового человека, опираясь лишь на наблюдение извне.

Что есть благо в соответствии с этой концепцией? Все, что благоприятствует развитию по пути к актуализации свойственной человеку природы. Что считать злом или отклонением от нормы? Все, что подавляет, блокирует или отрицает эту природу. Что является психопатологией? Все, что препятствует, нарушает или искажает ход самоактуализации. Что представляет собой психотерапия, любое лечение или развитие любого рода? Это средства, которые способствуют возвращению личности на путь самоактуализации и развития в направлении, определенном ее внутренней природой.

Чем мы можем стать

Если бы я должен был сравнить традиционные представления о соответствии норме с новым, формирующимся представлением и у меня была бы возможность сказать лишь одну фразу, я подчеркнул бы, что основное отличие в том, что теперь мы можем увидеть не только то, чем является человек, но и то, чем он может стать. Таким образом, мы можем увидеть не только внешнюю сторону, не только существующие обстоятельства, но и потенциальные возможности. Теперь мы больше знаем о том, что скрыто в человеке, что в нем подавлено, забыто и незамечено. Теперь мы можем рассуждать о сущности человеческой натуры, принимая во внимание ее возможности, ее потенциал и возможные пределы ее развития, вместо того чтобы опираться лишь на наблюдения извне и констатировать, как обстоят дела в настоящий момент. Такой подход позволяет нам сделать вывод: история почти всегда недооценивала человеческую природу.

Другим шагом вперед по сравнению с Аристотелем является то, что динамическая психология позволяет нам прийти к выводу о том, что самореализация не может быть достигнута силой одного лишь интеллекта или рационального начала. Вы помните, что Аристотель выстроил иерархию способностей человека, в которой интеллект занимал самую высокую позицию. Наряду с этим неизбежно сложилось мнение, что разум противоречит, борется и находится не в ладах с эмоциональной и инстинктивной природой человека. Но, занимаясь психопатологией и психотерапией, мы пришли к выводу, что нам следует в значительной мере изменить свои представления о психологической составляющей организма, в равной мере отдавая должное рациональному началу, эмоциональности и конативной, или связанной с желаниями и влечениями, стороне нашей натуры. Более того, эмпирические исследования здоровой личности позволили нам прийти к выводу о том, что эти составляющие определенно не находятся в противоречии друг с другом, антагонизм между этими сторонами человеческой природы не является неизбежным, поскольку они могут сосуществовать в единстве и согласии. Здоровая личность живет в мире с собой, о ней можно сказать, что она едина. Не в ладах с самим собой тот человек, кто страдает неврозом, чей разум действительно борется с эмоциями. Результатом такого разлада является то, что не только эмоциональные и конативные проявления личности до сих пор понимались и определялись неправильно, но и то, что, как мы теперь понимаем, само понятие рациональности, унаследованное нами от прошлого, также понималось и определялось неправильно. Эрих Фромм сказал: «Разум, встав на страже, чтобы наблюдать за своим узником, человеческой

природой, сам превратился в узника, и, таким образом, обе стороны человеческой природы, разум и чувство, оказались искалеченными» (Fromm, 1947). Мы должны согласиться с Фроммом в том, что осознание своего Я происходит не только посредством акта мышления, но посредством осознания, которое осуществляется личностью в целом, с использованием не только интеллектуальных, но также эмоциональных и подобных инстинктам способностей.

Нам известно, какими **могут** быть люди при определенных условиях, которые мы считаем благоприятными; они могут быть счастливы, безмятежны, довольны собой, свободны от сознания вины и находиться в мире с собой, только когда могут реализовать себя и стать теми, кем могут быть; в этой ситуации можно говорить о хорошем и правильном, скверном и неправильном, желательном и нежелательном.

Профессиональный философ может возразить на это: как вы можете доказать, что быть счастливым лучше, чем несчастным? Даже на этот вопрос можно ответить эмпирически, поскольку, если мы будем наблюдать за людьми, которые находятся в различных условиях, мы обнаружим, что они, **они** сами, а **не** наблюдатель, добровольно предпочитают быть счастливыми, а не несчастными, находиться в покое, нежели чувствовать боль, быть безмятежными, а не испытывать тревогу. Одним словом, при прочих равных условиях люди выбирают здоровье, а не болезнь (с оговоркой, что они выбирают для себя быть не слишком больными в условиях того рода, о которых мы поговорим позднее).

Подобным же образом можно ответить и на известное философское возражение на суждения ценностного характера, связанные с целями-средствами (**«Если** ты стремишься к цели *x*, ты должен воспользоваться средством *y*»; «Если ты хочешь долго жить, ты должен есть витамины»). Мы выработали другой подход к такому суждению. Мы знаем **эмпирически**, чего желают люди: любви, безопасности, отсутствия боли, счастья, более долгой жизни, знаний и т. д. И теперь мы можем говорить **не** «Если ты хочешь быть счастливым, тогда...», но «Если ты здоровый представитель рода человеческого, тогда...».

Все это столь же верно с эмпирической точки зрения, как и высказывания о том, что собака предпочитает мясо салату, или что золотой рыбке нужна свежая вода, или что цветам требуется солнце. Я утверждаю, что наши утверждения носят именно научный характер.

Кем мы **можем** быть = кем нам следует быть, и это звучит куда лучше, чем **следует быть.** Заметьте, что если бы мы занимались описанием и опирались на опыт, тогда слово **следует** было бы совершенно не к месту, как если бы мы спросили о цветах или животных, какими им **следует** быть. Какую смысловую нагрузку несет здесь слово **следует**? Кем **следует** стать котенку? Ответ на этот вопрос, и то, как он поставлен, будут звучать подобным образом и в отношении детей.

Можно высказать это еще более определенным образом, поскольку сегодня у нас есть возможность установить, кем **является** личность в конкретный момент времени и кем она **может** быть. Всем нам известен тот факт, что структура личности предполагает наличие уровней. Уровень сознательного и уровень бессознательного сосуществуют, хотя и могут при этом находиться в противоречии друг с другом. Один **существует** (в одном смысле); другой тоже **существует** (в другом, более глубоком смысле) и **может** однажды выйти на поверхность, стать сознательным и начать **существование** в **этом** смысле.

При такой системе взглядов вы можете понять, что люди, ведущие себя скверно, в глубине души могут быть любящими. Если им удается реализовать эту свойственную всему биологическому виду потенциальную возможность, они становятся более здоровыми людьми и в этом, конкретном, смысле приближаются к норме.

Важное отличие человека от других живых существ состоит в том, что его потребности, предпочтения и остатки инстинктов **слабы**, а не сильны, противоречивы, а не однозначны, они оставляют место для сомнений, неопределенности, конфликта, они очень легко перекрываются и игнорируются культурой, научением, предпочтениями других людей. Мы так привыкли на протяжении веков считать инстинкты однозначными, очевидными, устойчивыми и мощными (какими они и **являются** у животных), что даже не могли себе представить возможность существования **слабых** инстинктов.

Мы действительно обладаем естеством, за которым стоит неопределенная структура подобных инстинктам склонностей и способностей, но познать ее в себе — великое и трудное достижение. Быть естественными и спонтанными, знать, что мы собой представляем и чего **на самом деле** хотим, — это высшее достижение, которое требует многих лет мужества и упорного труда.

Врожденные качества человеческой натуры

Давайте подведем некоторые итоги. Было высказано мнение, что внутреннюю природу человека определяют не только анатомия и физиология, но также его самые основные потребности, желания и психические способности. Кроме того, внутренняя природа, как правило, остается неявной и неочевидной, она скорее является скрытой и не до конца реализованной, слабой, а не сильной.

Но как же мы можем узнать, что данные потребности и определяемые конституцией потенциальные возможности **представляют собой** внутренний замысел? Из 12 пунктов, перечисляющих свидетельства и методы обнаружения, приведенных в главе 4 (см. также Maslow, 1965a), мы упомянем теперь только четыре наиболее важных. Во-первых, фрустрация этих потребностей и способностей приводит к психопатологии, т. е. делает человека больным. Во-вторых, их удовлетворение носит здоровый характер, в то время как удовлетворение невротических потребностей таковым не является. Таким образом, оно делает людей лучше и здоровее. В-третьих, эти потребности спонтанно проявляются в условиях свободы выбора. В-четвертых, они доступны для непосредственного изучения у относительно здоровых людей.

Если мы захотим установить отличие базовых потребностей от не базовых, нам будет недостаточно самонаблюдения за осознанными потребностями или описания подсознательных потребностей, поскольку феноменологически невротические потребности и врожденные потребности могут представляться весьма похожими друг на друга. И те и другие требуют удовлетворения, стараются завладеть сознанием и их доступные наблюдению проявления не настолько отличаются друг от друга, чтобы позволить наблюдателю различить их, за исключением разве что ситуации, когда человек перед смертью оглядывается на прожитую жизнь (как Иван Ильич в произведении Толстого) или в моменты инсайта.

Очевидно, что нам нужна другая внешняя переменная, с помощью которой мы могли бы обнаружить определенное соотношение. На самом деле такой перемен-

ной является континуум невроз—здоровье. Теперь мы совершенно уверены в том, что отвратительные проявления агрессивности по своей сути скорее реактивные, нежели базовые, скорее результат, нежели причина, поскольку по мере того, как недоброжелательный человек выздоравливает в процессе психотерапии, он становится менее злобным; и по мере того, как здоровый человек заболевает, он проявляет **большую** враждебность, **большее** раздражение и **большую** злобность.

Кроме того, нам известно, что удовлетворение невротических потребностей не ведет к здоровью, в отличие от удовлетворения врожденных базовых потребностей. Если мы дадим страдающему неврозом, который жаждет власти, всю власть, к которой он стремится, это не излечит его от невроза и, возможно, даже не удовлетворит его невротическую потребность властвовать. Как его ни насыщай, он остается голодным (поскольку на самом деле он ищет совсем иного). Удовлетворение или подавление невротических потребностей практически не сказывается на состоянии здоровья.

Когда речь идет о базовых потребностях, таких как потребность в любви или безопасности, дело обстоит совершенно иначе. Их удовлетворение оказывает **несомненное** влияние на состояние здоровья, их насыщение **действительно** возможно, их фрустрация **на самом деле** вызывает болезнь.

То же самое можно сказать и о потенциальных возможностях личности, таких как интеллект или устойчивая склонность к определенной деятельности. (В данном случае мы располагаем только клиническими данными.) Такая склонность проявляется как влечение, которое требует реализации. Удовлетворив его, человек будет развиваться нормально; в случае же его подавления и блокирования у человека начинают возникать разного рода странные проблемы, многие из которых пока еще не слишком понятны.

Наиболее очевидным методом исследования является непосредственное изучение тех людей, которые **действительно** здоровы. У нас достаточно знаний, чтобы выбрать относительно **здоровых** людей. Разумеется, совершенных объектов изучения не существует, но ведь мы считаем, что сможем больше узнать о природе, например, радия, когда он находится в относительно концентрированном состоянии, чем когда концентрация его невысока.

Исследование, описанное в главе 11, доказало возможность того, что **ученый** мог бы исследовать и описывать соответствие норме в смысле совершенства, безупречности, идеального здоровья и реализации возможностей человека.

Разграничение между врожденным и случайным

Наиболее глубоко изученным примером внутреннего предназначения является потребность в любви. С ее помощью мы можем проиллюстрировать все четыре метода, упомянутые выше, которые используются для разграничения между врожденным и универсальным для человеческой природы и случайным и локальным в ней.

1. Практически всеми психотерапевтами установлено, что, когда мы определяем момент появления невроза, мы очень часто обнаруживаем дефицит любви в раннем детстве. Несколько исследований полуэкспериментального характера подтвердили, что для маленьких детей и младенцев полное отсут-

ствие любви представляет союой настолько серьезную опасность, что может представлять угрозу самой жизни. Таким образом, депривация любви ведет к заболеванию.

2. Данные заболевания, если они не заходят так далеко, что принимают необратимый характер, можно вылечить, особенно в раннем детстве, посредством любви, ласки и сердечного отношения. Даже в процессе психотерапии взрослых и при анализе более серьезных случаев есть причины полагать, что одним из результатов психотерапии является то, что она дает пациенту возможность принять и воспользоваться целительной силой любви. Кроме того, существует масса свидетельств, подтверждающих взаимосвязь между детством, наполненным любовью, и здоровьем взрослого человека. Эти данные подтверждают вывод о том, что любовь — базовая потребность для здорового развития человека.
3. При условии свободного выбора дети, если они не испорчены и не исковерканы, предпочитают любовь ее отсутствию. Мы не проводили экспериментов, которые могли бы подтвердить этот факт, но в нашем распоряжении огромное количество клинических и **некоторые** этнологические данные, свидетельствующие в пользу этого вывода. Повсеместно наблюдается, что дети предпочитают любящего учителя, родителя, друга враждебному или холодному учителю, родителю или другу, что иллюстрирует наше утверждение. Плач маленьких детей говорит нам о том, что они предпочитают любовь ее отсутствию. Примером могут служить жители острова Бали. Взрослый на Бали не нуждается в любви в той степени, в какой в ней нуждается взрослый американец. Детей на острове при помощи мучительных переживаний приучают не просить любви и не ждать ее. Но такое обучение им не **нравится**; дети горько плачут, когда их учат не просить любви.
4. И наконец, как мы можем описать здорового взрослого человека? Жизнь практически всех здоровых взрослых людей (хотя и не абсолютно всех) была наполнена любовью, они любили и были любимы. Более того, эти люди любят и **в настоящий момент**. И наконец, парадоксальным образом, они **меньше нуждаются** в любви по сравнению с обычным человеком, очевидно потому, что уже получили ее в достаточном количестве.

Прекрасной параллелью, которая делает эти утверждения более правдоподобными и отвечающими здравому смыслу, являются любые другие заболевания, связанные с недостатком чего-либо. Предположим, организму животного не хватает соли. Во-первых, это ведет к патологии. Во-вторых, дополнительная соль, которую получит организм, излечивает или устраняет симптомы заболевания. В-третьих, белая крыса или человек, которым не хватает соли, при наличии выбора предпочтут пищу, насыщенную солью, т. е. будут поедать соль в больших количествах, и если речь идет о человеке, он сообщит нам о своем влечении к поеданию соли и скажет, что она чрезвычайно приятна на вкус. В-четвертых, мы обнаружим, что здоровый организм, в котором достаточно соли, **не** испытывает особого влечения или потребности в ней.

Следовательно, мы можем сказать, что, так же как организм испытывает потребность в соли для своего здоровья и для устранения нарушений, он может нуждаться

и в любви. Другими словами, мы можем сказать, что организм устроен таким образом, что он нуждается в соли и любви, так же как автомобиль устроен таким образом, что ему нужно горючее и масло.

Мы много говорили о благоприятных условиях, о пермиссивности[1] и т. п. Эти особые условия наблюдения часто бывают крайне необходимы для научной работы и позволяют исследователю сказать: «Это верно при таких-то и таких-то обстоятельствах».

Условия, необходимые для здоровья

Давайте постараемся выяснить, каковы благоприятные условия для раскрытия подлинной природы человека и что может предложить на этот счет современная динамическая психология.

Если на основании вышесказанного мы приходим к выводу, что организм обладает собственной внутренней нечетко очерченной природой, то становится достаточно очевидно, что эта внутренняя природа является скорее трудноуловимой и требующей весьма осторожного обращения, нежели сильной и всепобеждающей, как у низших животных, которые не ведают сомнений в том, кто они такие, чего хотят и чего не хотят. Потребности человека в любви, в знаниях или в философии слабы и хрупки, а не определенны и очевидны, они скорее шепчут, чем кричат. И этот шепот очень легко заглушить.

Чтобы выяснить, в чем нуждается человек и что он собой **представляет**, необходимо создать особые условия, которые благоприятствуют проявлению его потребностей и способностей и обеспечивают возможности их развития. В общем такие условия могут быть определены, как возможность удовлетворять и выражать. Как мы можем определить, какая пища оптимальна для белых крыс в период беременности? Мы даем им возможность выбора из широкого круга возможностей и позволяем им есть что они хотят, когда хотят и в том количестве, в котором пожелают. Нам известно, что отнимать ребенка от груди предпочтительно с учетом его индивидуальных особенностей, т. е. тогда, когда это лучше для **него**. Как мы можем определить это? Разумеется, мы не можем спросить об этом младенца, но мы научились не спрашивать об этом и педиатров старой закалки. Мы даем малышу право выбора; мы позволяем ему принимать решение. Мы предлагаем ему и жидкость, и твердую пищу. Если ему нравится твердая пища, он сам добровольно отказывается брать грудь. Таким же образом путем создания доставляющей радость атмосферы терпимости и приятия мы научились позволять детям говорить нам, когда они нуждаются в любви, в защите, в уважении или в сдерживании. Мы пришли к выводу, что это наилучшая атмосфера для психотерапии, собственно, в конечном счете, это единственно возможная атмосфера. Свободный выбор из широкого круга возможностей приходится кстати в столь различных ситуациях социального характера, как выбор товарища по комнате в исправительных учреждениях, выбор преподавателей и курсов в университете, подбор экипажа бомбардировщика и т. п. (Я не говорю уже о таком сложном, но важном вопросе, как **желательная**

[1] *Permission* — разрешение, позволение; здесь: позволение выбирать, право выбора. — *Примеч. науч. ред.*

фрустрация, дисциплина, определение пределов удовлетворения. Я лишь хотел бы указать на то, что, хотя пермиссивность может быть наилучшим условием для экспериментальных целей, сама по себе она еще недостаточна для того, чтобы научить нас считаться с другими людьми и понимать **их** потребности или осознавать то, что может стать необходимым для них в будущем.)

С такой точки зрения, т. е. если речь идет об условиях, способствующих самоактуализации или здоровью, благоприятной окружающей средой (теоретически) является такая, которая обеспечивает необходимые исходные материалы, а затем освобождает дорогу и отступает в сторону, чтобы позволить (рядовому) организму самому выразить свои желания и запросы и сделать свой выбор (постоянно помня, что часто он выбирает отсрочку или отказ в пользу других и что другие люди также имеют свои желания и запросы).

Окружение и личность

Стараясь составить представление о новой концепции соответствия норме и ее взаимосвязи с условиями окружающей среды, мы сталкиваемся с еще одной важной проблемой. Одним из ее теоретических следствий является то, что безупречное здоровье, по всей вероятности, нуждается в идеальном мире, в котором оно сможет существовать. Исследования же показывают, что это не совсем так.

В нашем обществе, которое весьма далеко от совершенства, можно встретить чрезвычайно здоровых людей. Разумеется, эти люди не совершенны, но они настолько прекрасны, насколько мы можем себе представить. Возможно, в наше время и в нашей культуре мы просто еще не знаем, насколько совершенным может быть человек.

В любом случае, исследователи установили важный момент: индивид может быть более здоровым, причем значительно более здоровым, чем культура, в которой он существует и развивается. Это возможно в первую очередь благодаря способности здоровых людей стоять особняком по отношению к своему окружению; можно сказать, что они живут согласно собственным внутренним законам, а не подчиняясь давлению извне.

Наша культура в достаточной степени демократична и плюралистична, чтобы обеспечить индивиду свободу и возможность иметь тот характер, который ему нравится, до тех пор пока его поведение не принимает угрожающий или пугающий характер. Здоровый человек, как правило, не слишком выделяется в обществе; он не носит необычную одежду и не отличается эксцентрическими манерами или поведением. Он обладает внутренней свободой. При условии того, что он независим от одобрения или неодобрения других людей и ориентируется скорее на собственную оценку самого себя, он может рассматриваться как психологически автономная личность, т. е. личность, относительно независимая от культуры. Толерантность и свобода во мнениях и склонностях являются при этом ключевыми моментами.

Подводя итог, можно сказать, что, несмотря на то что благоприятные условия взращивают достойную личность, эта взаимосвязь не является абсолютной, более того, определение **благоприятных** условий должно заметно измениться с учетом духовных и психологических факторов наряду с материальными и экономическими.

Психологическая утопия

Я получил огромное удовольствие, работая над описанием гипотетической психологической Утопии, в которой все люди здоровы с точки зрения психологии. Я назвал ее Эвпсихия. Можем ли мы, исходя из того, что нам известно о здоровых людях, представить, какую культуру они бы создали, если бы 1000 здоровых семей эмигрировала в некую необитаемую землю, где они могли бы определить свою судьбу по собственному усмотрению? Какое бы образование они избрали? Какую экономику создали? Какой была бы их сексуальность? Религия?

Я полон сомнений относительно некоторых моментов — в частности, относительно экономики. Но есть моменты, в которых я **совершенно** уверен. Например, я уверен в том, что почти наверняка это была бы (с философской точки зрения) анархистская группа, даосистская, но любящая культура, в которой люди (и молодежь в том числе) имели бы гораздо больше возможностей для свободного выбора, чем мы привыкли, и в которой базовые потребности и метапотребности уважались бы гораздо больше, чем в нашем обществе. Люди не докучали бы друг другу так, как это делаем мы, были бы куда менее склонны навязывать свое мнение, религию, философию, вкусы относительно одежды, пищи или искусства своим ближним. Одним словом, жители Эвпсихии были бы ближе к даосизму, менее назойливы и удовлетворяли бы свои базовые потребности (когда это возможно), подавляя их лишь при определенных условиях, которые я не пытался описывать, они были бы более искренни друг с другом, чем мы, и, когда это возможно, давали бы другим свободу выбора. Они гораздо менее стремились бы оказывать давление друг на друга, были бы не такими ожесточенными, высокомерными и властными, как мы. При таких условиях очень легко могли бы обнаружиться самые сокровенные глубины человеческой натуры.

Я должен отметить, что взрослые люди представляют особый случай. Ситуация свободы выбора совсем не обязательно работает на них, — она возможна лишь для тех, кто сохранил себя. Больные люди, страдающие неврозом, часто делают неправильный выбор; они не знают, чего хотят, и даже когда знают, им недостает смелости сделать правильный выбор. Когда мы говорим о свободном выборе, который предоставлен человеку, мы имеем в виду здоровых взрослых людей или детей, которые еще не испорчены и не искалечены. Большая часть экспериментальной работы, связанной со свободой выбора, проводилась с животными. Достаточное количество сведений об этом мы получили и на клиническом уровне, анализируя процесс психотерапии.

Природа нормы

Возвращаясь к вопросу, с которого мы начали, а именно к природе нормы, мы вплотную подошли к ее отождествлению с высшей степенью совершенства, на которую мы способны. Но этот идеал не является недостижимой целью, которая маячит где-то далеко впереди; скорее, он находится внутри нас, он существует, но скрыто, как потенциальная возможность, а не как реальность.

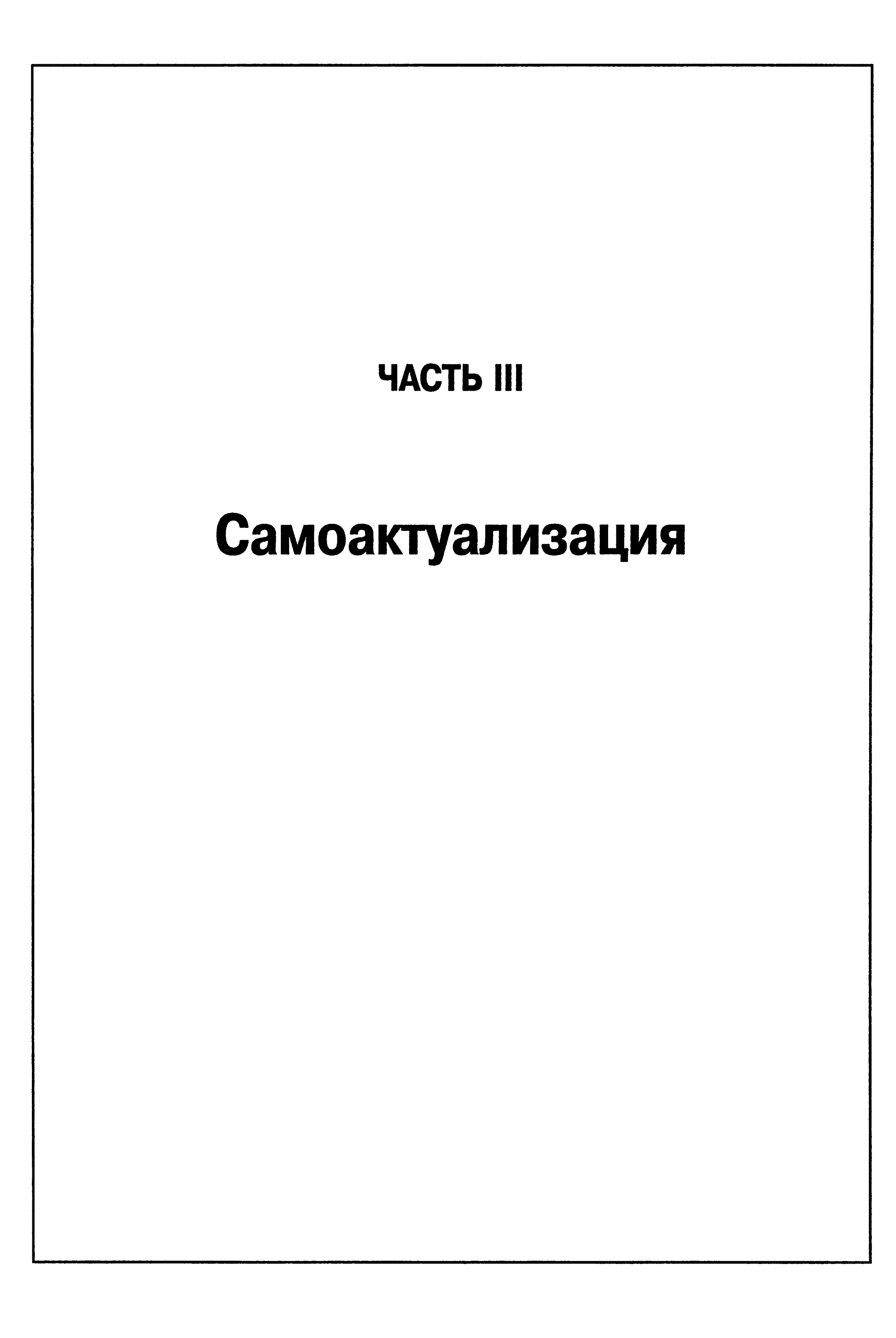
Кроме того, эта концепция соответствия норме, которая, как я утверждаю, открыта, а не изобретена, базируется на эмпирических данных, а не на надеждах или

желаниях. Она предполагает строго натуралистическую систему ценностей, которую можно расширить путем дальнейших эмпирических исследований человеческой натуры. Такие исследования должны будут ответить на извечные вопросы: «Как я могу быть хорошим человеком?», «Как мне прожить хорошую жизнь?», «Как я могу быть полезен?», «Счастлив?», «Быть в мире с самим собой?» Если организм сообщает нам, что ему нужно — а следовательно, что для него ценно, — тем, что заболевает или чахнет, будучи лишенным этих ценностей, тем самым он говорит нам, что для него благо.

Существует еще один важный момент. Ключевые понятия современной динамической психологии — это спонтанность, освобождение, естественность, самостоятельный выбор, принятие самого себя, понимание своих стремлений, удовлетворение базовых потребностей. Раньше ключевыми понятиями были контроль, подавление, дисциплина, обучение и формирование, основывавшиеся на принципе, гласившем, что глубины человеческой натуры опасны, злы, хищны и алчны. Образование, обучение в семье, воспитание детей и усвоение культурных норм в целом рассматривались как процесс обуздания темных сил внутри нас.

Посмотрите, насколько отличаются друг от друга идеальные представления об обществе, законе, образовании и семье, которые порождены этими двумя различными концепциями человеческой природы. В одном случае они являются ограничивающим и сдерживающим фактором, в другом они ведут к удовлетворению и реализации потенциальных возможностей. И вновь я должен подчеркнуть, что существует два вида ограничения и сдерживания. Один ведет к подавлению и базовых потребностей и страху перед ними. Другой вид (сдержанность Аполлона), который выражается, например, в отсрочке сексуального наслаждения, стремлении красиво есть или плавать, **повышает** степень удовлетворения базовых потребностей. Разумеется, это чрезмерно упрощенное сравнение по типу или-или. Вряд ли та или иная из этих концепций абсолютно правильна или ошибочна. Для того чтобы сделать наше понимание вопроса более глубоким, полезно сравнить идеальные типы.

В любом случае, если данная концепция, которая отождествляет соответствие норме с идеальным здоровьем, найдет свое подтверждение, нам придется изменить не только наши представления о психологии личности, но и теории, касающиеся общества в целом.



ЧАСТЬ III

Самоактуализация

ГЛАВА 11

Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья

В этой главе будут представлены результаты исследования, необычного во многих отношениях. Оно не было спланировано заранее. Это исследование не удовлетворяло никакого социального заказа, оно проводилось в частном порядке: собственное любопытство толкнуло меня на поиски путей разрешения разнообразных личностных, моральных, этических и научных проблем. Прежде всего мне хотелось подтвердить некоторые свои предположения, найти ответы на свои вопросы, а не учить других людей. [Примечание редактора американского издания: исследование самоактуализирующихся людей Маслоу проводил в течение всей своей жизни с использованием специально разработанного опросника.]

Результаты моих исследований оказались для меня полной неожиданностью; они были столь впечатляющи, что я решил поделиться ими с читателем, несмотря на очевидные методические погрешности.

Кроме того, проблема психического здоровья представляется мне настолько важной, что **любые** предложения, **любые** сведения, пусть даже самые приблизительные, имеют большое значение. Такого рода исследования весьма трудны: речь идет о попытке оценить другого человека в соответствии с субъективными представлениями наблюдателя о норме и патологии — поэтому стремление получить надежные в общепринятом смысле этого слова данные обрекло бы нас на вечное ожидание. Наиболее целесообразным в такой ситуации представляется стремление не бояться ошибок и сделать все возможное, чтобы их избежать, в надежде на то, что со временем результаты удастся разумно скорректировать. В настоящее время единственной альтернативой такому исследованию является полный отказ от работы над данной проблемой. Учитывая возможную пользу от данной публикации, автор приносит свои извинения тем, кто привык к научно обоснованным выводам на основе тщательно спланированных исследований.

Исследование

Материал и методы

Материалом для исследования мне послужили близкие знакомые и друзья, а также известные общественные деятели и выдающиеся личности прошлых лет. Кроме того, на первом этапе были обследованы три тысячи студентов колледжей, что

позволило выявить лишь одного человека, который мог выступить в качестве объекта исследования, да еще две-три дюжины молодых людей, которые, возможно, могли бы послужить подходящим материалом в будущем.

Я пришел к выводу, что самоактуализация в той ее форме, которую демонстрировали субъекты старшего возраста, вряд ли возможна в современном обществе у молодых людей, только еще вступающих в жизнь.

Соответственно, в сотрудничестве с Э. Раскином и Д. Фридманом мы предприняли поиск **относительно** здоровых студентов колледжа. Мы произвольно отобрали 1% наиболее здоровых молодых людей. Мы предполагали проводить это исследование в течение двух лет; несмотря на то, что его пришлось прекратить досрочно, нам удалось получить весьма интересные клинические данные.

Кроме того, мы надеялись использовать с демонстрационными целями персонажей, созданных писателями и драматургами, однако нам не удалось найти ни одного подходящего для нашей культуры и времени (что само по себе уже заставляет задуматься).

Первый клинический принцип, в соответствии с которым субъекты включались в исследование или исключались из него, имеет двойственную природу. Во-первых, негативным критерием было отсутствие неврозов, психопатических особенностей личности, психозов или выраженных склонностей к ним. Подозрение на психосоматические заболевания требовало дальнейшего, более тщательного обследования. По мере возможности использовался тест Роршаха, который, как выяснилось, гораздо лучше помогает выявить скрытую психопатологию, нежели отобрать здоровых людей. Позитивным критерием для отбора было наличие признака самоактуализации (СА). Несмотря на все трудности точного описания данного синдрома, для целей нашей дискуссии достаточно сказать, что это полное использование своих талантов и способностей, своего личностного потенциала. Такие люди полно реализуют себя, делают все, что в их силах, служа живым воплощением призыва Ницше «Будь самим собой!» Это люди, которые уже достигли или находятся в процессе достижения доступных им высот. Их способности могут быть уникальными или иметь значение для всего человечества.

Данный критерий также предполагает (в прошлом или настоящем) удовлетворение базовых потребностей в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении, а также когнитивных потребностей в получении знаний и понимании или, в некоторых случаях, преодоление этих потребностей. Таким образом, все эти субъекты чувствуют себя спокойно и уверенно, ощущают принятие, любовь и уважение со стороны окружающих, а также самоуважение. Кроме того, они выработали собственные философские и религиозные представления, создали свои систему ценностей. Открытым остается вопрос о том, является ли такое удовлетворение базовых потребностей предпосылкой или проявлением самоактуализации.

В целом, здесь была использована техника отбора, называемая **итерацией**, которая ранее применялась в исследованиях, посвященных личностным синдромам самооценки и безопасности, что подробно описано в главе 18. Итерация заключается в работе с личными и культурно-специфическими убеждениями, сопоставлении

различных, имеющихся на данный момент проявлений и определений синдрома с последующей формулировкой более точного определения в общеупотребительных терминах (так называемый лексикографический этап), с устранением логических и фактических противоречий, обычно встречающихся в бытовых формулировках.

На основании скорректированного общеупотребительного определения отбираются первые группы субъектов для исследования, а именно группа с яркими проявлениями изучаемого качества и группа с его невыраженными проявлениями. Эти лица подвергаются тщательному клиническому обследованию, по результатам которого однажды уже скорректированная формулировка определения претерпевает дальнейшие изменения. Таким образом, возникает первое клиническое определение. Исходя из этого нового определения, первичная группа субъектов существенно видоизменяется: из нее исключаются одни лица и включаются другие, некоторые же сохраняют свое положение. Эта вторичная группа, в свою очередь, подвергается клиническому и, если можно так выразиться, экспериментальному и статистическому исследованию, в результате чего первичное клиническое определение обогащается, корректируется и уточняется; в соответствии с новой формулировкой отбирается новая группа субъектов и т. д. Следовательно, в процессе такого последовательного отбора и анализа изначальные весьма туманные и ненаучные бытовые формулировки могут становиться все более точными, а значит, и более научными.

Безусловно, этот спиралевидный процесс самокоррекции испытывает влияние множества внешних, теоретических и практических, факторов. Например, на ранних этапах исследования было обнаружено, что бытовое определение является настолько строгим, что вряд ли кто-либо из людей когда-либо сможет ему удовлетворять. Мы были вынуждены перестать исключать субъектов из сферы рассмотрения на основании допущенных ими единичных ошибок или заблуждений; говоря другими словами, нельзя было использовать такой критерий отбора, как совершенство, поскольку совершенных людей обнаружить не удалось.

Другим важным фактором была невозможность в ряде случаев получить необходимую клинически значимую информацию. Потенциальные участники исследования, будучи информированы о его целях и задачах, становились серьезными, замыкались в себе, высмеивали всю затею или же отказывались от участия в работе. В результате, учитывая этот начальный опыт, пришлось всех участников исследования из старшей возрастной группы изучать опосредованно, практически тайком. Что касается молодых людей, то их обследовали обычным образом, т. е. непосредственно и при личном контакте.

В связи с тем что в процессе исследования рассматривались живые люди, чьи имена нельзя было обнародовать, невозможно было выполнить два важнейших условия научной работы: речь идет о воспроизводимости результатов и общедоступности данных, на основании которых делались выводы. Эти затруднения частично удалось преодолеть благодаря включению в исследование исторических личностей, а также дополнительного исследования молодых людей и детей, результаты которого можно было свободно публиковать.

Участники исследования были разделены на следующие категории[1].

ХОРОШО ПОДХОДЯЩИЕ: Семеро определенно самоактуализирующихся и двое весьма вероятно самоактуализирующихся современников (проведены интервью)

Две определенно самоактуализировавшиеся исторические личности (Линкольн в последние годы жизни и Томас Джефферсон)

Семь исторических личностей и общественных деятелей с высокой вероятностью самоактуализации (Альберт Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Аддамс, Уильям Джеймс, Альберт Швейцер, Альдус Хаксли и Бенедикт де Спиноза).

ЧАСТИЧНО ПОДХОДЯЩИЕ: Пятеро современников, которые имели некоторые недостатки, но тем не менее могли быть включены в исследование[2].

Сбор и презентация данных

Приведенные здесь данные представляют собой не перечень конкретных и четко очерченных фактов, а лишь отражение медленно меняющегося целостного впечатления, которое формируется у нас от общения с близкими друзьями и знакомыми. Практически отсутствовала возможность смоделировать какую-либо ситуацию, задать направленный вопрос или провести тот или иной тест с участниками исследования из старшей возрастной группы (все это **было возможно** и проделывалось с молодыми субъектами). Контакты были эпизодическими, преимущественно на общественных мероприятиях. По возможности проводился опрос родственников и близких друзей участников исследования.

В связи с вышеизложенными соображениями, а также в силу неполноты сведений о многих из участников не представляется возможным количественно представить полученные результаты: нам предстоит оперировать исключительно общими впечатлениями и представлениями.

Результаты наблюдений

В процессе холистического анализа общих впечатлений можно выделить следующие характеристики самоактуализирующихся людей для их дальнейшего клинического и экспериментального изучения: восприятие реальности, принятие, спонтанность, центрирование на проблеме, склонность к уединению, автономия, свежесть восприятия, пиковые переживания, человеческое родство, скромность

---

[1] См. также Bonner (1961, p. 97), Bugental (1965, pp. 264–276) и Руководство и библиографию теста самоактуализации Шострома (Shostrom, 1963, 1968).

[2] Были предложены и другие потенциальные или возможные участники исследования, в частности Дж. У. Карвер , Юджин В. Дебс , Томас Эйкинс, Фриц Крейслер, Гете, Пабло Касальс, Мартин Бубер, Данило Дольчи, Артур Э. Морган, Джон Китс, Дэвид Хилберт , Артур Уэйли , Д. Т. Судзуки, Эдлай Стивенсон, Шолом Алейхем, Роберт Браунинг, Ральф Уолдо Эмерсон, Фредерик Дуглас, Йозеф Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбелл, Гарриет Табмен, Джордж Вашингтон, Карл Мюнзингер, Йозеф Гайдн, Камиль Писсаро, Эдвард Бибрин, Джордж Уильям Рассел, Пьер Ренуар, Генри Уордсворт Лонгфелло, Петр Кропоткин, Джон Альтгельд, Томас Мор, Эдвард Беллами (Edward Bellamy), Бенджамин Франклин, Джон Мьюр и Уолт Уитмен.

и уважение к окружающим, межличностные отношения, этика, средства и цели, чувство юмора, креативность, сопротивление приобщению к культурным нормам, несовершенства, ценности и разрешение противоречий.

Восприятие реальности

Это качество проявляется прежде всего в недюжинной способности обнаруживать фальшь и нечестность, верно судить о других людях. В ходе неформального эксперимента на студентах колледжа обнаружилось, что более спокойные и уверенные (здоровые) индивиды высказывали более точные суждения о своих преподавателях, чем менее уверенные студенты, т. е. имевшие более высокие показатели по тесту безопасности—небезопасности (*S–I*) (Maslow, 1952).

В ходе исследования стало ясно, что способность верно судить об окружающей действительности распространяется на все сферы жизни (во всяком случае, на все сферы, которые подвергались изучению). В искусстве и музыке, интеллектуальной сфере, научных вопросах, политике и общественных делах самоактуализирующиеся индивиды умели замечать скрытые от других тенденции и закономерности. Таким образом, их прогнозы относительно будущего, основанные на имевшихся в их распоряжении фактах, чаще сбывались, поскольку не были обусловлены желаниями, тревогами, страхом или генерализованными характерологическими особенностями, например оптимизмом или пессимизмом.

Поначалу мы обозначили это свойство как хороший вкус или точность суждений, т. е. дали ему весьма расплывчатое и неконкретное определение. Однако по ряду причин (некоторые будут указаны ниже) стало очевидно, что речь идет о восприятии (а не вкусе) реально существующих вещей, а не некоего набора мнений. Остается надеяться, что этот вывод или гипотезу когда-нибудь удастся подвергнуть экспериментальной проверке.

Если это мнение подтвердится, значение этого факта будет трудно переоценить. Английский психоаналитик Мани-Керл (Money-Kyrle, 1944) утверждал, что страдающие неврозом люди не только **относительно**, но и **абсолютно** неэффективны в своей жизнедеятельности, поскольку не могут верно воспринимать реальность, как это делают здоровые люди. Невроз — не эмоциональное расстройство, это когнитивная **ущербность**! Если исходить из мнения, что здоровые люди и невротики отличаются, соответственно, верным и неверным восприятием реальности, становится очевидным, что существуют проблемы, связанные с суждениями о фактах и жизненных ценностях; таким образом, жизненные ценности относятся не только к сфере вкуса или побуждения, а могут быть эмпирически обоснованы. Тем, кто знаком с этим вопросом, становится ясно, что на этой основе можно создать специальную науку о жизненных ценностях, а значит, и об этике, социальных отношениях, политике, религии и т. п.

Не вызывает сомнения тот факт, что нарушение адаптивных реакций или даже выраженный невроз могут существенно нарушить восприятие света, прикосновения или запаха. Однако не исключено, что тот же эффект может быть продемонстрирован и в других сферах восприятия, не связанных с физиологией. Отсюда следует, что искажение восприятия в связи с желаниями, предвзятостью или страхом

гораздо менее выражено у здоровых людей по сравнению с больными. Таким образом, можно сформулировать гипотезу о том, что способность к точному восприятию реальности позволяет человеку разумно и логически рассуждать, делать верные выводы и в целом повышает эффективность процесса познания.

Один из наиболее впечатляющих и поучительных аспектов хорошо налаженных взаимоотношений с реальностью будет рассмотрен в главе 13. Было обнаружено, что самоактуализирующиеся люди гораздо быстрее и легче других выделяют новое, специфическое и конкретное из общего, абстрактного и схематичного. Следовательно, они в большей мере, чем окружающие, живут в реальном мире, а не в океане человеческих представлений, обобщений, ожиданий и стереотипов, которые многие ошибочно принимают за действительность. Таким образом, самоактуализирующиеся люди не склонны путать происходящее в действительности с собственными желаниями, страхами и тревогами с собственными теориями и убеждениями или представлениями культурной группы, к которой они принадлежат. Герберт Рид очень метко назвал это свойство «невинным взглядом» (*innocent eye*).

Взаимоотношения с непознанным представляют особую ценность при наведении мостов между теоретической и клинической психологией. Наши здоровые подопечные в целом не боятся неизвестности, и это отличает их от обычных людей. Они с готовностью принимают непознанное, не чувствуя при этом никакого дискомфорта; можно даже сказать, что неизвестность влечет их **больше**, чем знакомое и обыденное. Они не только терпимо относятся к двусмысленности и неопределенности (Frenkel-Brunswik, 1949); эти аспекты действительности кажутся им привлекательными. Весьма характерно известное высказывание Эйнштейна: «Самое чудесное из переживаний — таинственность. Она служит источником всех видов искусства и науки».

Самоактуализирующиеся люди, как правило, занимаются интеллектуальной деятельностью; это ученые, исследователи, поэтому можно утверждать, что главное в их случае — интеллектуальная мощь. Однако существует множество примеров того, что ученые с высоким интеллектом в силу своей конвенциальности, тревожности или других недостатков характера занимаются исключительно известными вещами, выстраивая некие схемы, по-новому организуя или перераспределяя хорошо знакомые факты, вместо того чтобы открывать новое, расширяя сферу познания, как и полагается истинным ученым.

Поскольку здоровые люди не испытывают страха перед неизвестностью, им нет нужды тратить время на борьбу с призраками, насвистывать, проходя мимо кладбища, или как-либо иначе ограждать себя от воображаемых опасностей. Эти люди не склонны пренебрегать неизвестностью или отрицать ее, бежать от нее; у них также нет привычки убеждать себя в том, что все непознанное давно и хорошо известно и заниматься его структурированием. Они не испытывают пристрастия к знакомым, хорошо известным вещам, а их стремление к истине не имеет ничего общего с гипертрофированной потребностью в порядке, определенности и безопасности, как у описанных Гольдштейном пациентов с повреждениями мозга (Goldstein, 1939) или лиц, страдающих обсессивно-компульсивным неврозом. Когда к тому располагает обстановка, здоровые люди вполне способны хорошо чувствовать

себя в хаосе, демонстрировать нерешительность, сомнения, неопределенность (все это время от времени крайне необходимо в науке, искусстве и обычной жизни).

Таким образом, сомнения в сочетании с откладыванием принятия решения, столь неприятные для большинства людей, для некоторых могут знаменовать не психологический спад, а, наоборот, подъем.

Принятие

Огромное количество личных качеств, которые заметны на первый взгляд и представляются нам разрозненными, на самом деле являются следствием единичной фундаментальной установки, в частности, отсутствия доминирующего чувства вины или сковывающего стыда, а также выраженной тревожности. Именно это отличает здоровых людей от больных неврозом: последние в любой момент могут быть охвачены чувством вины, стыда или тревоги. Даже вполне нормальный представитель нашей культуры слишком часто ощущает вину, тревожится или стыдится в совершенно неподходящих ситуациях. Наши здоровые подопечные находят возможность принять себя и собственные проявления без досады и огорчений, иногда даже не слишком задумываясь над тем или иным вопросом.

Они способны стоически принять свою человеческую природу со всеми ее недостатками, несовершенствами и несоответствием идеалам, не ощущая при этом особого беспокойства. Иногда может создаться ложное впечатление самодовольства. Однако более правильной представляется точка зрения, что они способны принять все изъяны, грехи и слабости, свойственные человеческой природе, так же спокойно, как принимают природные явления. Никому ведь не приходит в голову жаловаться на то, что вода мокрая, камни твердые, а деревья зеленые. Подобно тому как дети смотрят на мир широко открытыми, невинными глазами, без упреков и критики, просто наблюдая за происходящим, не требуя исполнения своих желаний, самоактуализирующиеся люди относятся к проявлениям особенностей человеческой природы в себе и окружающих. Это совсем не то же, что смирение, которое также свойственно нашим подопечным, особенно перед лицом болезни или смерти.

То, о чем только что шла речь, может быть выражено и в другой форме; в частности, самоактуализирующиеся люди видят реальность более четко: человеческая природа предстает перед ними такой, **какая она есть**, а не такой, какой они хотели бы ее видеть. Их глаза видят окружающую действительность, не прибегая к различного рода очкам, искажающим цвет или форму реальных объектов (Bergson, 1944).

Первый и наиболее очевидный уровень принятия — это так называемый животный уровень. Самоактуализирующиеся люди — это, прежде всего, хорошие животные, радующиеся жизни без сожаления или стыда. У них неизменно хороший аппетит, здоровый сон, приносящая радость и удовлетворение сексуальная жизнь и они не испытывают чувства стыда за проявление физиологических влечений. Эти люди способны принимать себя не только на перечисленных выше сравнительно низких уровнях, но также и на всех остальных, в частности в аспектах, касающихся любви, принадлежности, уважения и самоуважения. Все это принимается без лишних сомнений как должное, поскольку самоактуализирующиеся люди склонны считаться с человеческой природой, не пытаясь ей противоречить. Это выра-

жается в относительно редком проявлении отвращения и раздражения, свойственных обычным людям, особенно невротикам, в отношении пищи, запахов и выделений тела, его физического функционирования.

В тесной связи с принятием самого себя и окружающих находится 1) отсутствие склонности к оборонительной реакции, позерству и 2) неприятие этих искусственных приемов в других людях. Лицемерие, хитрость, притворство, бравада, наглость, игра, попытки произвести впечатление — все это практически несвойственно таким людям. В связи с тем, что самоактуализирующиеся люди спокойно уживаются со своими недостатками, эти недостатки со временем начинают восприниматься окружающими как некие нейтральные личностные особенности.

Речь не идет о полном отсутствии чувства вины, стыда, печали, тревоги или оборонительной реакции; в данном случае нет места лишь ненужным или невротическим (не соответствующим реальной ситуации) проявлениям этих чувств. Животные (физиологические) процессы (занятия сексом, мочеиспускание, беременность, менструация, старение и т. п.) являются частью реальности и поэтому безоговорочно принимаются.

Здоровые люди могут ощущать вину (или стыд, тревогу, печаль, сожаление) по следующим поводам: 1) недостатки, которые можно исправить (например, лень, бездумное времяпрепровождение, потеря самообладания, причинение страданий другому человеку); 2) пережитки психического нездоровья (предвзятость, ревность, зависть); 3) достаточно сильные привычки, относительно не связанные с особенностями характера; 4) изъяны культуры или группы, с которыми эти люди себя идентифицируют. Общая формула гласит, что здоровым людям неприятны расхождения между тем, что есть, и тем, что может или должно быть в идеале (Adler, 1939; Fromm, 1947; Horney, 1950).

Спонтанность

Самоактуализирующиеся люди склонны к спонтанному поведению, а их внутренние проявления, мысли и побуждения отличаются еще большей спонтанностью. Их поведение отличается простотой и естественностью, им чужды наигранность и попытки произвести эффект. Это не обязательно подразумевает постоянное пренебрежение общепринятыми нормами поведения. Если заняться подсчетом случаев, когда самоактуализирующиеся люди вели себя действительно необычно, таких ситуаций наберется немного. Нестандартность их поведения имеет внутренние причины и обусловлена спонтанными, естественными побуждениями и мыслями. Сознавая невозможность быть понятыми и принятыми окружающими, не имея намерений причинить кому-нибудь вред или вступать в спор по каждой мелочи, эти люди с доброжелательной усмешкой и королевским изяществом проходят через все церемонии и ритуалы. Так, мне довелось наблюдать, как один из этих людей с достоинством принял награду, которую ни во что не ставил и над которой потешался в частной обстановке, чтобы не обидеть тех, кто ее вручал.

Таким образом, конвенциальность не является тяжелым бременем для самоактуализирующихся людей; во всяком случае, соблюдение общепринятых норм крайне редко может заставить их отказаться от выполнения задуманного дела, которое

7.Зак.№ 5791

они находят важным и нужным. Именно в эти моменты проявляется их необычное поведение, причем не в форме тривиального протеста против авторитетов или придания неоправданно большого значения малозначительному вопросу.

Подобные внутренние установки проявляются и в те моменты, когда самоактуализирующийся человек поглощен делом, входящим в сферу его важнейших приоритетов. Любые общепринятые правила поведения, которые он без труда соблюдал, могут быть нарушены; складывается впечатление, что конвенциальность проявляется произвольно, по заказу, и требует сознательных усилий.

Наконец, такие люди легко отказываются от следования всяким условностям в компании себе подобных, когда в этом нет необходимости. Будучи вынуждены контролировать собственное поведение, наши подопечные предпочитают общество людей, в котором можно вести себя более свободно и раскованно и где не требуется особых усилий, чтобы вести себя, как подобает.

Следствием такой особенности является то, что самоактуализирующиеся люди имеют собственный этический кодекс, относительно автономный и индивидуальный, отличный от общепринятого. Случайный наблюдатель иногда может заподозрить их в отсутствии всяких этических принципов, поскольку такие люди с легкостью нарушают не только общепринятые нормы поведения, но и законы, если того требует ситуация. Однако подобное мнение далеко от истины. Это высоконравственные люди, хотя их принципы сильно отличаются от общепринятых: как правило, среднестатистический человек ведет себя не столько этично, сколько конвенциально (т. е. его поведение базируется на принятых в данном обществе принципах, которые он считает верными).

Чуждые социальным условностям и распространенному в обществе ханжеству и лжи, самоактуализирующиеся люди иногда чувствуют себя чужестранцами, что проявляется и в их поведении.

У читателя не должно сложиться впечатления, будто эти люди скрывают свои чувства. Иногда они ведут себя порывисто, движимые минутным раздражением от ригидности или непонятливости окружающих. Так, они вполне могут начать коголибо поучать или же попытаться защитить жертву несправедливости; они бывают переполнены радостными чувствами, которые не в силах сдержать. В подобных ситуациях, по моим наблюдениям, такие люди не испытывают чувства вины, стыда или тревоги по поводу производимого ими впечатления. По-видимому, следование общепринятым нормам обусловлено лишь тем, что в конкретной ситуации не затрагиваются важные для них интересы, а окружающие могут быть смущены или шокированы другим поведением.

Умение постигать реальность, принимать ее и вести себя спонтанно, свойственное маленьким детям и животным, позволяет им прекрасно ориентироваться в собственных побуждениях, желаниях и субъективных реакциях (Fromm, 1947; Rand, 1943; Reik, 1948). Клиническое исследование этой способности со всей очевидностью подтверждает точку зрения Фромма (Fromm, 1941), что средние, так называемые нормальные и хорошо приспособленные люди часто не имеют ни малейшего представления о том, кто они есть, чего они хотят и что думают.

Подобные наблюдения привели к открытию принципиального различия между самоактуализирующимися людьми и всеми остальными индивидами: например,

мотивационная сфера самоактуализирующихся людей имеет не только количественные, но и качественные особенности. Не исключено, что для них необходимо создать совершенно новую психологию мотивации, в частности речь идет о метамотивации или мотивации к личностному росту, а не к преодолению каких-либо недостатков. Возможно, предстоит провести разграничительную линию между собственно жизнью и **подготовкой** к проживанию этой жизни. Общепринятая концепция мотивации, скорее всего, применима лишь к тем, кто не достиг самоактуализации. Наши подопечные не борются в обычном смысле этого слова, они развиваются, стремятся достичь совершенства, более полно реализовать себя. Мотивация обычных людей — стремление к удовлетворению своих неудовлетворенных базовых потребностей. Самоактуализирующиеся люди не имеют неудовлетворенных базовых потребностей, но внутренние импульсы им все-таки свойственны. Они работают, борются, проявляют инициативу, хотя и не совсем в обычном смысле. Мотивацией для них является личностный рост, самовыражение, созревание и развитие, одним словом, самоактуализация. Могут ли эти самоактуализирующиеся люди быть более человечными, более близкими в биологическом смысле слова к типичным представителям своего вида? И как следует судить о типологии вида: по ущербным, недоразвитым его представителям или по прирученным, посаженным в клетку и обученным?

Центрирование на проблеме

Люди, о которых идет речь, как правило, сосредоточивают свое внимание на внешних задачах. По современной терминологии, они скорее центрированы на проблеме, чем центрированы на Эго. Обычно они не представляют проблемы для самих себя и поэтому не слишком о себе заботятся (что заметно отличается от склонности к интроспекции, присущей недостаточно уверенным в себе людям). Самоактуализирующиеся люди, как правило, выполняют некую миссию, имеют определенную цель жизни, решают какую-либо внешнюю задачу, что отнимает у них много сил и времени (Bühler & Massarik, 1969).

Речь не обязательно идет о задаче, которую они сами себе поставили; это может быть проблема, разрешение которой они считают своим долгом, обязанностью. Поэтому целесообразно говорить о цели, которой человек должен, а не хочет достичь. Как правило, самоактуализирующиеся люди не преследуют личной выгоды, они стремятся принести пользу всему человечеству, своему народу или нескольким членам своей семьи.

За некоторыми исключениями можно утверждать, что эти люди озабочены базовыми проблемами и вечными вопросами, которые принято называть этическими или философскими. Такие люди существуют обычно в максимально широкой системе координат. Образно говоря, они никогда не приближаются к деревьям настолько, чтобы перестать видеть лес. Они работают с универсальными жизненными ценностями, ориентируясь на долговременные, а не сиюминутные интересы. В известном смысле всех их можно считать философами, хотя и самоучками.

Само собой разумеется, что такие установки своеобразно проявляются во множестве сфер повседневной жизни. Например, одно из неотъемлемых качеств самоактуализирующихся людей (величие, нетривиальность, отсутствие мелочности)

можно обозначить одним общим термином. Широта взглядов, умение быть выше обыденных проблем, мыслить масштабно, так сказать *sub specie aeterni* (с точки зрения вечности), имеет, по-видимому, решающее значение для межличностных и социальных взаимоотношений: благодаря этим качествам создается атмосфера спокойствия и веры в преодоление преходящих проблем, облегчающая жизнь не только самоактуализирующимся людям, но и их окружению.

Склонность к уединению

Все самоактуализизирующиеся люди, вне всякого сомнения, могли бы пребывать в одиночестве без всякого ущерба для себя и без ощущения дискомфорта. Более того, практически все они определенно **любят** уединение, во всяком случае, больше, чем обычные люди.

Они легко могут оставаться вне «военных действий», ничуть не тревожась тем, что вызывает бурю эмоций у окружающих. Им не составляет никакого труда сохранять спокойствие и невозмутимость, поэтому жизненные невзгоды и удары судьбы не вызывают у них реакций протеста, как у обычных людей. Самоактуализирующиеся люди умеют сохранять достоинство и с честью выходят даже из самых сложных ситуаций. Возможно, это объясняется их склонностью самостоятельно интерпретировать ситуацию, не полагаясь на мнение окружающих. Их самообладание иногда воспринимается другими людьми как суровость и отчужденность.

Умение отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны тесно связано с некоторыми другими качествами. Во всяком случае, таких людей можно считать более объективными (во **всех** смыслах этого слова) по сравнению с обычными людьми. Мы имели возможность убедиться в том, что эти люди скорее центрированы на проблеме, чем на Эго. Это качество присуще им даже в тех ситуациях, когда проблемы касаются их самих, их желаний, мотивов, надежд и чаяний. Соответственно, их способность к концентрации значительно превосходит таковую обычных людей. Побочным эффектом такой концентрации является всем известная рассеянность, забывчивость, невнимательность к окружающей обстановке. В качестве примеров можно назвать крепкий сон, хороший аппетит, способность улыбаться и даже смеяться в периоды тревог и волнений.

В социальных взаимоотношениях с другими людьми отстраненность, однако, создает известные проблемы. «Нормальные» люди интерпретируют это качество как холодность, снобизм, отсутствие дружеского расположения и даже враждебность. В отличие от этого дружеские отношения обычно характеризуются большей близостью, взаимозависимостью, теплотой, потребностью в одобрении и поддержке. Действительно, самоактуализирующиеся люди не испытывают нужды в окружающих в обычном смысле этого слова. Однако переживания разлуки и потребность в дружеском общении — обычные составляющие дружбы, поэтому такая отстраненность, как правило, с трудом принимается окружающими.

Составляющими автономии являются способность принимать самостоятельные решения, ответственность, самодисциплина, склонность действовать самостоятельно, а не быть орудием в чужих руках, сила, а не слабость. Наши подопечные сами строили свою жизнь, принимали решения и несли за них ответственность. Это малозаметное, но крайне важное качество. Они научили меня видеть слабость и

ущербность в том, что я ранее считал совершенно нормальным и присущим человеческой природе: в частности, в том, что многие люди не принимают самостоятельных решений, а полагаются на мнение окружающих, рекламодателей, продавцов, родителей, журналистов. Это скорее марионетки, чем самостоятельные, ответственные взрослые люди. Неудивительно, что они часто ощущают себя беспомощными и зависимыми, легко становятся жертвами мошенничества. Что означает подобная безответственность в сфере политики и экономики, ясно всем — это катастрофа. Демократическое общество со свободой выбора должно состоять из самостоятельных людей, принимающих решения и несущих за них ответственность.

Широкомасштабные эксперименты (Asch, 1956; McClelland, 1961, 1964; McClelland & Winter, 1969) позволили установить, что люди, самостоятельно принимающие решения, составляют от 5 до 30 % нашей популяции, большинство из представителей которой полностью зависят от обстоятельств. Среди наших подопечных 100 % самостоятельных людей

В заключение мы выскажем одно соображение, которое, скорее всего, будет неприятно многим теологам, философам и ученым: самоактуализирующиеся индивиды имеют большую свободу воли и менее зависимы, нежели обычные люди. Однако следует дать более точное определение терминам **свобода воли** и **зависимость**, поскольку в данном исследовании это скорее эмпирические реалии. Более того, это количественные переменные, а не ярлыки типа «да—нет».

Автономия

Одна из характерных особенностей самоактуализирующихся людей, которая отчасти вытекает из вышеперечисленных качеств, — относительная независимость от физического и социального окружения. В связи с приоритетом мотивации к личностному росту, а не к устранению недостатков, эти люди не нуждаются для удовлетворения своих потребностей во внешнем окружении, например в других людях, предметах культуры. Их рост и личностное развитие преимущественно зависят от собственного потенциала и скрытых ресурсов. Точно так же как дереву необходимы вода и солнечный свет, большинство людей нуждаются в любви, безопасности и удовлетворении своих базовых потребностей, что может осуществиться только при поддержке извне. Если все эти условия были соблюдены, т. е. внутренние потребности получили удовлетворение извне, то возникает проблема личностного развития, т. е. самоактуализации.

Такая независимость от окружения ведет к относительной устойчивости к ударам судьбы, лишениям, крушению надежд. Эти люди обладают способностью сохранять спокойствие в обстоятельствах, которые привели бы обычных людей к гибели; это качество также получило название самодостаточности.

Люди с мотивацией к устранению недостатков **нуждаются** в других людях, поскольку удовлетворение большинства их потребностей (в любви, безопасности, уважении, принадлежности) обеспечивается только извне. Однако индивиды, мотивированные к личностному росту, в действительности часто видят в окружающих лишь **помеху**. Удовлетворение и счастье для них более не являются социальными категориями, они заключены в них самих. Самоактуализирующиеся люди обретают достаточную силу и независимость от расположения окружающих, в том

числе и от их симпатии. Награды, общественное положение, почести, популярность, престиж и любовь, которые они могут получить, с неизбежностью становятся менее важными, чем внутренний рост и развитие (Huxley, 1944; Northrop, 1947; Rand, 1943; Rogers, 1961). Необходимо помнить о том, что лучший способ (хотя и не единственный) обрести относительную независимость от любви и уважения — в достаточной мере испытать эти самые любовь и уважение в прошлом.

Свежесть восприятия

Самоактуализирующиеся люди имеют достойную восхищения способность снова и снова свежо и наивно переживать простые радости жизни, принимать как чудо то, что для других стало обыденным и привычным. Эту способность К. Уилсон назвал радостью новизны (C. Wilson, 1969). Самоактуализирующийся человек любуется каждым восходом или закатом солнца, как в первый раз, любой цветок для него захватывающе прекрасен, даже если до этого ему довелось видеть великое множество других цветов. Каждый ребенок воспринимается как венец творенья, сколько бы детей он ни встретил ранее. Самоактуализирующийся человек доволен своим браком спустя 30 лет и не перестает восхищаться прелестью своей жены, даже если ей уже за 60. Таким людям повседневная работа, рутинные дела представляются интересными и даже захватывающими. Столь интенсивные чувства появляются далеко не всегда; они возникают совершенно неожиданно, в самые, казалось бы, неподходящие моменты. Десять раз преодолев реку на пароме, на одиннадцатый человек бывает охвачен теми же переживаниями и волнением, которые посетили его в первый раз (Eastman, 1928).

Наблюдаются некоторые различия в выборе объектов восхищения. Некоторые из наших подопечных устремляются на природу. Для других это в основном общение с детьми. Есть и такие, кто посвящает свободное время классической музыке. Однако со всей определенностью можно утверждать, что самоактуализирующиеся люди черпают силу и вдохновение из базовых жизненных переживаний. Во всяком случае, ни один из них не приходит в экстаз от посещения ночного клуба, получения кучи денег или хорошей вечеринки.

Справедливости ради стоит отметить, что для некоторых наших подопечных сексуальное удовлетворение, в частности переживание оргазма, представляет нечто большее, чем просто удовольствие; оно служит источником силы, которую другие находят в музыке или природе. Об этом пойдет речь ниже, в разделе о мистических переживаниях.

Не исключено, что богатство субъективных переживаний связано с точным и свежим восприятием реальности. Видимо, то, что мы называем банальностью переживаний, обусловлено навешиванием ярлыков на те или иные аспекты нашего опыта, что лишает эти переживания остроты, в результате чего они перестают быть захватывающими, полезными, таящими угрозу, так или иначе затрагивающими наше Я (Bergson, 1944).

Я также имел возможность убедиться, что привычка к тому, что имеешь, — один из важнейших источников всех зол, трагедий и страданий человечества. Мы мало ценим то, что воспринимаем как должное, и без особых сожалений и переживаний готовы обменять право первородства на чечевичную похлебку. К несчастью, наи-

более близкие нам люди — жены, мужья, дети, друзья, гораздо меньше занимают наше внимание, когда находятся рядом с нами; ценить их мы начинаем лишь после того, как теряем. То же самое можно сказать и о физическом здоровье, политических свободах, материальном благополучии: истинная ценность всего этого постигается лишь после утраты.

Исследования, посвященные гигиеническим факторам в промышленности (Herzberg, 1966), работе биржи в Сент-Нео (Wilson, 1967, 1969), мое собственное изучение «маленьких скандалов, больших скандалов и метаскандалов» (Maslow, 1965b) доказывают, что можно существенно облегчить себе жизнь, если воспринимать имеющиеся блага, как это делают самоактуализирующиеся люди, т. е. с восхищением и благодарностью судьбе.

Пиковые переживания

Эти субъективные переживания также называются мистическими; они были прекрасно описаны Уильямом Джеймсом (W. James, 1958) как весьма характерные для самоактуализирующихся людей, хотя далеко не для всех из них. Сильные эмоции, о которых шла речь в предыдущем разделе, иногда становятся настолько всеохватывающими, хаотичными, что с полным правом могут быть названы мистическими переживаниями. Мое внимание к этой теме привлекли рассказы некоторых наших подопечных, которые описывали переживания сексуального оргазма в смутно знакомых терминах, которые, как я впоследствии узнал, использовали различные писатели, чтобы охарактеризовать то, что **они** называли мистическими переживаниями. Это были те же ощущения открывшихся глазу необъятных горизонтов, всемогущества в сочетании с беспомощностью, чувство экстаза и благоговейного трепета, утрата ориентации во времени и пространстве и, наконец, убежденность в том, что произошло нечто важное и значимое. Благодаря этим переживаниям человек менялся, становился сильнее, что было заметно даже в повседневной жизни.

Чрезвычайно важно отделить эти переживания от всякого рода теологических и сверхъестественных, хотя на протяжении тысячелетий они были взаимосвязаны. Поскольку эти переживания возникают вполне естественным путем, т. е. находятся в сфере науки, я называю их пиковыми переживаниями.

Наши подопечные продемонстрировали, что подобные переживания могут проявляться с разной степенью интенсивности. В теологической литературе высказывается мнение, что мистические переживания качественно отличаются от всех остальных. Лишенные ореола сверхъестественности, эти переживания могут быть изучены как естественный феномен, т. е. помещены в континуум от интенсивных до слабых. Оказывается, что слабые мистические переживания бывают у многих, даже у большинства индивидов, но только избранные испытывают их часто, практически каждый день.

По-видимому, острые мистические, или пиковые, переживания представляют собой **любые** значительно усиленные переживания, в которых присутствует утрата или трансцендентность своего Я, например сосредоточение на решении какой-либо проблемы, сильная концентрация внимания, интенсивные чувственные переживания, сильнейшее, самозабвенное наслаждение музыкой или другими произведениями искусства.

За время, прошедшее с начала исследования в 1935 г., я стал уделять гораздо больше внимания различиям между людьми, испытывающими и не испытывающими пиковые переживания. Скорее всего, речь идет о количественных различиях, но и они чрезвычайно важны. Эта тема подробно рассматривается в одной из моих работ (Maslow, 1969b). Если говорить коротко, самоактуализирующиеся люди, не испытывающие пиковых переживаний, отличаются практичностью и эффективно функционируют в реальном мире. Те же, кто испытывает пиковые переживания, **также** существуют в сфере бытия; их удел поэзия, эстетика, символы, трансцендентность, «религия» мистического, личностного толка, запредельные переживания. По моему мнению, это одна из важнейших характерологических особенностей, прежде всего оказывающая влияние на социальную жизнь. Складывается впечатление, что «здоровые» самоактуализирующиеся люди без пиковых переживаний склонны посвящать себя улучшению социального мира: это политики, реформаторы, общественные деятели. В то же время те, кто испытывает трансцендентные пиковые переживания, тяготеют к поэзии, музыке, философии и религии.

Человеческое родство

Самоактуализирующиеся люди испытывают глубокое чувство причастности, симпатии и приязни к человечеству в целом. Они ощущают родство и взаимосвязь с окружающими, словно все люди — члены одной семьи. Как известно, приязненное отношение к кровным братьям и сестрам сохраняется даже в случае проявления ими слабости, отвратительных черт характера, глупости. Во всяком случае, им прощается гораздо больше, чем посторонним людям. Поэтому самоактуализирующиеся люди испытывают искреннее желание принести пользу всему человечеству.

При отсутствии широкого кругозора и при малой продолжительности наблюдения можно не заметить этого чувства единения с человечеством. В конце концов, самоактуализирующиеся люди сильно отличаются от других по образу мыслей, побуждениям, поведенческим особенностям и эмоциональным проявлениям. В ряде случаев они напоминают чужестранцев. Немногие могут утверждать, что хорошо понимают их, несмотря на всю к ним симпатию. Самоактуализирующиеся люди часто печалятся, выходят из себя, встречаясь с обычными человеческими слабостями; даже не очень значительные происшествия могут стать для них настоящей трагедией. Несмотря на всю свою отстраненность, они ощущают неразрывную связь, кровное родство с окружающими их людьми, они испытывают снисходительность или, во всяком случае, знают, что лучше других справляются со многими вещами, они видят то, что ускользает от окружающих, и понимают скрытую от большинства истину.

Скромность и уважение к окружающим

Все наши подопечные без исключения могут считаться приверженцами демократии в наиболее глубоком смысле этого слова. Я утверждаю это на основании предшествующего анализа структуры характера авторитарной (Maslow, 1943) и демократической личности, который слишком обширен, чтобы приводить его здесь подробно; я счел возможным лишь кратко описать основные результаты своих наблюдений.

Самоактуализирующиеся люди имеют все явные, или поверхностные, признаки демократического склада ума. Они готовы проявить дружеское расположение к любому человеку независимо от социального класса, политических убеждений, расы или цвета кожи, если человек близок им по духу. Иногда даже создается впечатление, что все эти особенности им попросту безразличны, хотя обычные люди уделяют им значительное внимание.

Демократичность самоактуализирующихся людей этим не ограничивается. Так, они готовы учиться у каждого, кто способен их чему-то научить, независимо от других особенностей этого человека. В таких отношениях обучения самоактуализирующиеся люди не заботятся о соображениях престижа и внешних признаках своего социального статуса. Можно утверждать, что наши подопечные обладают таким качеством, как своеобразная скромность. Всем им отлично известно, сколь скудны их познания по сравнению с тем, что **может быть** познано и что **постигли** окружающие. Благодаря этому самоактуализирующиеся люди без позерства могут искренне восхищаться и с готовностью учиться у тех, кто обладает знаниями или навыками, отсутствующими у них самих. Любой мастер своего дела, будь то артист или плотник, в их глазах всегда достоин уважения.

Необходимо точно различать демократичность и неразборчивость во вкусах, стремление уравнять всех людей. Самоактуализирующиеся индивиды сами по себе принадлежат к элите человеческой расы и друзей себе выбирают среди себе подобных, однако избранность эта не имеет ничего общего с происхождением, расой, именем, семьей, возрастом, славой или властью; здесь имеет значение характер, способности и талант.

Кроме того, имеется и еще одна тенденция, которая чрезвычайно важна, но которую трудно уловить: это уважение к **любому** человеку только за то, что он принадлежит к человеческому роду. Даже в общении с негодяями и мерзавцами наши подопечные не переходят некоей границы, за которой начинается унижение человеческого достоинства. Однако при этом они руководствуются собственными, довольно точными представлениями о добре и зле, хорошем и дурном. Они скорее вступят в схватку со злом, станут противодействовать недобрым людям, дурным поступкам, нежели станут уклоняться от этого. Самоактуализирующиеся люди испытывают гораздо меньше сомнений при необходимости выразить свой гнев, чем обычные люди.

Межличностные отношения

Для самоактуализирующихся индивидов характерны более глубокие межличностные отношения, чем для большинства других взрослых людей (но не обязательно более глубокие, чем отношения детей). Они готовы проявить больше любви, понимания, участия, чем считают для себя возможным другие люди. Имеются также и другие специфические особенности таких отношений. Прежде всего, по моим наблюдениям, другие участники этих отношений в целом гораздо здоровее и ближе, иногда весьма значительно, к самоактуализации, чем среднестатистические индивиды. Таким образом, можно говорить о высокой избирательности в общении, учитывая крайне низкую распространенность таких людей в популяции.

Одно из следствий этого и некоторых других явлений — то, что самоактуализирующиеся люди имеют особенно тесные взаимоотношения с узким кругом лиц. У них мало друзей. Лишь к немногим они относятся с искренней любовью. Отчасти это объясняется тем, что близкие отношения отнимают много времени. Преданность — не минутное дело. Один из моих знакомых выразил это такими словами: «У меня нет времени на большое число друзей. Да и вряд ли у кого оно есть, когда речь идет о **настоящих** друзьях». Такая избирательность в близких отношениях сочетается с человеческой теплотой, доброжелательностью, симпатией и дружелюбием ко всем окружающим. Наши подопечные склонны к проявлению доброты или, по меньшей мере, толерантности практически ко всем людям без исключения. Особенное расположение они чувствуют к детям, которые не оставляют их равнодушными. Таким образом, можно говорить о специфическом чувстве любви или как минимум сочувствия ко всем представителям человеческой расы.

Вместе с тем нельзя назвать эту любовь неразборчивой. Самоактуализирующиеся индивиды могут легко осадить тех, кто этого заслуживает, особенно наглецов, лгунов, излишне самодовольных людей. Однако при общении с глазу на глаз даже с этими людьми не обязательно проявится заслуженно пренебрежительное к ним отношение. Вот одно из возможных объяснений: «Большинство людей не добивается того, чего **могли бы** добиться. Они совершают все мыслимые и немыслимые ошибки, просчеты и в конце концов ввергают себя в несчастья, недоумевая, почему это произошло, ведь намерения у них были добрые. Люди обычно платят за дурное поведение собственными страданиями. Они достойны сожаления, а не осуждения».

Говоря коротко, враждебные реакции на окружающих 1) заслужены ими и 2) имеют своей целью помочь тому, кто вызывает негодование, или другому человеку. Таким образом, в соответствии с классификацией Фромма, враждебность является скорее реактивной или ситуационной, а не характерологической особенностью этих людей.

Этика

По моим наблюдениям, ни один из самоактуализирующихся индивидов не испытывал сомнений при необходимости различить хорошее и дурное в повседневной жизни. Независимо от того, удавалось ли им описать происходящее словами, им не были свойственны внутренние конфликты или непоследовательное поведение при возникновении этических проблем, что столь характерно для обычных людей. Можно также сказать, что эти индивиды имеют определенные моральные стандарты, строгий этический кодекс и поступают в соответствии с ним, не нарушая его принципов. Само собой разумеется, что их представления о добре и зле могут заметно отличаться от общепринятых.

Это же качество, но другими словами описал доктор Дэвид Леви, который отметил, что еще несколько веков назад таких людей, творящих угодные Богу дела, называли благочестивыми. В наше время если кто-то признается, что верит в Бога, то описывает своего Бога как некую метафизическую концепцию, а не как реальный персонаж. Если говорить о религии исключительно в социально-поведенче-

ском аспекте, все самоактуализирующиеся люди религиозны, включая атеистов. Однако, подчеркивая сверхъестественный компонент и ортодоксальность **религии** (наиболее употребительное значение данного термина), мы приходим к совершенно противоположному выводу: мало кого из них можно считать религиозным.

Средства и цели

Самоактуализирующиеся люди, как правило, ведут себя так, словно четко различают средства и цели. Можно утверждать, что они гораздо больше внимания уделяют целям, при этом средства этим целям явно подчинены. Такой вывод, однако, выглядит слишком упрощенно. Наши подопечные усложняют ситуацию, рассматривая в качестве целей многие свои дела и переживания, которые для других людей служат лишь средствами. Таким образом, самоактуализирующиеся люди склонны ценить сам процесс пути к достижению цели, они точно так же радуются прибытию на промежуточную станцию, как и в пункт назначения. Время от времени им удается превратить обычное занятие в нечто захватывающее, в игру или танец. Вертхаймер отмечал, что большинство детей обладают выраженными творческими способностями; что им ничего не стоит превратить скучное, рутинное дело (например, перемещение книг с полки на полку) в сложную и захватывающую игру, выполняя работу в определенном ритме или в определенной последовательности.

Чувство юмора

В самом начале своих наблюдений я отметил одно общее для всех наших подопечных качество — своеобразное чувство юмора. Они не смеются над тем, что кажется смешным другим людям. Так, им не нравятся жестокие шутки (когда смешат, причиняя кому-нибудь вред), шутки, построенные на превосходстве одного человека над другим, а также непристойные шутки. Им больше нравится так называемый философский юмор. Его также можно назвать реалистичным, поскольку речь идет о вышучивании человечества в целом, в частности людской глупости, попыток возвеличиться, неверного представления о своем месте во Вселенной. Это своего рода подшучивание над собой, не имеющее, однако, ничего общего с мазохизмом или клоунадой. Ярким примером может служить юмор Линкольна, которому не свойственно было шутить в обидной для других манере; кроме того, в большинстве его шуток помимо намерения рассмешить слушателей содержалась некая мораль. Юмор выполнял обучающую функцию, подобно пословицам и сказкам.

Если говорить о количественной стороне, то самоактуализирующиеся люди шутят реже, чем популяция в целом. Подтрунивание, розыгрыши, остроумные реплики, каламбуры гораздо менее характерны для них, чем философские шутки, наводящие на размышления и вызывающие скорее улыбку, чем громкий смех. Кроме того, их шутки обычно связаны с ситуацией, а не привнесены извне, они скорее спонтанны, чем заранее подготовлены, поэтому их часто бывает трудно повторить или пересказать. Неудивительно, что обычные люди, привыкшие к сборникам анекдотов и безудержному веселью, склонны считать наших подопечных чересчур строгими и серьезными.

Подобный юмор может распространяться на множество сфер; конкретная ситуация, человеческая гордость, серьезность, занятость, суета, амбиции, горячие

стремления и склонность составлять планы — все это может стать поводом для шутки. Мне удалось понять это, когда я попал на выставку «кинетического искусства»: это весьма напоминало человеческую жизнь с ее суматохой, неразберихой, шумом и бесцельностью постоянного движения. Такая установка оказывает влияние и на профессиональную деятельность, отчасти превращая ее в игру, которая, несмотря на всю серьезность ситуации, может восприниматься легко.

Креативность

Это универсальная характеристика всех индивидов, за которыми велось наблюдение и которые становились объектом исследования (см. главу 13 «Креативность у самоактуализирующихся людей»). Здесь нет исключений. Каждый из этих людей в той или иной форме демонстрирует творческие способности, изобретательность или оригинальность, причем эти проявления имеют индивидуальные особенности. Эти особенности более подробно рассматриваются далее в этой главе. Во всяком случае, это не имеет ничего общего с узко направленной креативностью моцартовского типа. Трудно отрицать, что так называемые гении проявляют способности, которые мы даже не в силах понять. Известно лишь то, что они особым образом одарены, но этот дар может никак не отражаться на их личности в целом, являясь, по-видимому, унаследованным. Здесь мы не будем касаться таланта такого рода, поскольку он не зависит от психического здоровья или удовлетворения базовых потребностей. Креативность самоактуализирующихся индивидов скорее сродни наивной универсальной креативности маленьких детей. Складывается впечатление, что так проявляется одно из фундаментальных свойств человеческой природы — потенциал, полученный нами при рождении. Большинство представителей человечества утрачивает его в процессе приобщения к культуре, но отдельным индивидам удается сохранить свежий взгляд на жизнь или же, утратив его, впоследствии вновь обрести. Сантайана называет это второй наивностью, что, на наш, взгляд, является чрезвычайно удачным термином.

Креативность наших подопечных не обязательно проявляется в привычной форме написания книг, создания музыкальных или художественных произведений, а зачастую в весьма более скромной форме. По-видимому, этот тип креативности как самовыражения здоровой личности проецируется на весь мир в целом и касается любого занятия. В этом смысле можно говорить о креативных сапожниках, плотниках или служащих. Что бы ни делал индивид, он все делает с соответствующим настроем, который заложен в его характере. Можно даже, подобно детям, творчески **видеть**.

Это качество рассматривается отдельно с целью дискуссии, но в действительности оно неотделимо от всех обсуждавшихся ранее особенностей самоактуализирующихся индивидов. Когда мы говорим о креативности, то попросту описываем с другой точки зрения (с точки зрения последствий) и другими словами то, что ранее характеризовалось как свежесть взгляда, эффективность восприятия, глубина проникновения в суть вещей. Складывается впечатление, что эти люди видят лучше остальных. Именно поэтому они кажутся окружающим творцами.

Кроме того, как мы уже убедились, самоактуализирующиеся люди менее ограничены, менее скованы, иначе говоря, менее окультурены. Если использовать

позитивные термины, то они более спонтанны, естественны, человечны. Все это также способствует проявлению креативности. Исходя из результатов исследования детей, можно утверждать, что все люди изначально были достаточно спонтанными, причем где-то в глубине все они таковыми и остаются, однако приобретенные впоследствии поверхностные, но мощные ограничения и запреты сдерживают спонтанные побуждения, так что последние проявляются не очень часто. В отсутствие сдерживающих факторов можно было бы ожидать от всех людей проявления сходной креативности (Anderson, 1959; Maslow, 1958).

Сопротивление приобщению к культурным нормам

Самоактуализирующиеся люди не очень хорошо приспособлены (в наивном понимании одобрения культуры и идентификации себя с культурой). Они без труда соблюдают целый ряд условностей, однако все в той или иной степени противятся приобщению к общепринятым нормам, сохраняя некоторую отстраненность от той культуры, в которую погружены. В связи с практически полным отсутствием данных о сопротивлении окультуриванию в литературе, посвященной взаимодействию культуры и личности, а также потому, что, как справедливо указал Рисман (Riesman, 1950), этот вопрос крайне важен для американского общества, даже наши скудные данные представляют некоторый интерес.

В целом, отношения этих здоровых людей с не слишком здоровой культурой можно отнести к разряду сложных; во всяком случае, можно выделить несколько их составляющих.

1. Все эти люди вполне укладываются в общепринятые нормы по части выбора одежды, языка общения, пищи, занятий. Вместе с тем они **необычны** тем, что явно не гонятся за модой и им недостает наглости и шика. Всем своим существом они показывают, что для них не имеет большого значения, какой дорогой двигаться к намеченной цели, что одни правила продвижения к цели так же хороши, как и любые другие, поэтому не стоит поднимать много шума вокруг того или иного нововведения, каким бы полезным оно не представлялось. Здесь опять просматривается склонность этих людей без возражений принимать все то, что не имеет для них большого значения или не может быть изменено. Поскольку выбор обуви или прически, вежливость или манера поведения на вечеринке не слишком важны для наших подопечных, они реагируют на все это, просто пожимая плечами. Эти вопросы не имеют никакого отношения к морали. Однако поскольку терпеливое принятие безвредных условностей не есть их горячее одобрение, степень готовности этих людей следовать общепринятым нормам не очень высока. В конце концов, если соблюдение условностей оказывается слишком утомительным или дорогостоящим, поверхностная конвенциальность быстро улетучивается.
2. Едва ли кого-то из этих людей можно назвать бунтарем в обыденном смысле этого слова, по аналогии с подростками или лицами, настроенными на свержение существующего уклада. Самоактуализирующиеся люди не проявляют сиюминутного нетерпения, не выражают недовольства общественным устройством с намерением его преобразовать, хотя время от времени и выка-

зывают негодование по поводу проявлений несправедливости. Лишь один из наших подопечных, который в молодые годы отличался необузданным нравом, был профсоюзным лидером, что в то время было небезопасно; в конце концов он признал бессмысленность своих усилий и отошел от дел. Со временем он осознал необходимость постепенных социальных изменений (во всяком случае, в данную эпоху и в данной культуре) и обратился к обучению подрастающего поколения. Все остальные наши подопечные проявляли своего рода спокойную, постоянную озабоченность улучшением общественной жизни, что, по-моему, служит свидетельством признания постепенности культурных преобразований, необходимость которых не вызывает сомнений. Это не отказ от борьбы. В ситуации, когда возможны быстрые радикальные изменения, этим людям не занимать отваги и решимости. Хотя они не относятся к радикально настроенным элементам в обществе в обычном смысле этого слова, я полагаю, что они легко **могут** ими стать. Во-первых, эти индивиды отличаются высоким интеллектом (не следует забывать, кем они были избраны), большинство из них имеют цель в жизни, связанную с улучшением мира. Во-вторых, они весьма реалистичны и не склонны к значительным, но бессмысленным жертвам. В решающий момент они вполне способны пожертвовать своей работой во имя радикальных общественных преобразований (например, антинацистское движение во Франции или Германии). Мне представляется, что эти люди не против борьбы вообще, они против бессмысленной борьбы. Другое свойство этих людей — стремление радоваться жизни и хорошо проводить время. Вряд ли подобное стремление может быть совместимо с вечным бунтарством. Более того, этим людям кажется, что это слишком значительная жертва, которая не может быть оправдана получаемыми в результате выгодами. Многие из них в юности имели опыт борьбы против общественного мнения, что в большинстве случаев закончилось разочарованием в возможности быстрых перемен. Эта группа людей, в конце концов, предпочла иную тактику: размеренные повседневные усилия по улучшению культуры, как правило, изнутри, без попыток все сломать и построить заново.

3. Внутреннее ощущение отстраненности от культуры не обязательно проявляется на сознательном уровне; прежде всего, оно заметно в дискуссиях на тему американской культуры в целом, в сопоставлении ее с другими культурами, а также в том, что самоактуализирующиеся индивиды легко могут обходиться без нее, поскольку не принадлежат ей полностью. Смешанные чувства одобрения и враждебности показывают, что из американской культуры ими было взято все хорошее, а все, по их мнению, дурное было отвергнуто. Во всяком случае, эти люди взвешивают, анализируют, обдумывают и затем принимают самостоятельные решения. Этот подход, безусловно, отличается от обычного пассивного усвоения этноцентрическими субъектами всего, что предлагает культура, как демонстрируют участники исследований, посвященных авторитарным личностям. Такой подход также отличается от полного отвержения всего, что есть в этой не самой плохой из культур

(**реально** существующих, а не воображаемых, как в надписи на одном значке: «Нирвана **сейчас**!»). Отстраненность от культуры также проявляется в отстраненности от ее представителей, т. е. других людей, в любви к уединению, о чем уже упоминалось, в слабо выраженном пристрастии ко всему знакомому, привычному.

4. По этим и другим причинам этих людей можно назвать автономными, поскольку они руководствуются скорее собственными принципами и соображениями, чем общественным мнением. В связи с этим такие люди не только и не столько американцы; они принадлежат к общечеловеческой культуре. Ошибочно утверждать, что они выше или ниже американской культуры; ведь они говорят на американском варианте английского языка, ведут себя по-американски, имеют американские характеры и т. д. Вместе с тем, проводя сравнение этой группы с группой гиперсоциализированных этноцентриков, нельзя не заметить, что самоактуализирующиеся индивиды — не просто представители другой культуры, они в целом менее модифицированы и сформированы этой культурой. В таком случае можно говорить о континууме с диапазоном от относительного принятия культуры до относительной отстраненности от нее. Если эта гипотеза имеет под собой какую-либо основу, из нее вытекает как минимум еще одна: представители различных культур, наиболее далекие от них, не только отличаются менее сформированным национальным характером, но и в известной мере обладают большим сходством друг с другом, нежели с типичными представителями своей культуры.

В заключение следует сказать, что мы нашли ответ на извечный вопрос о том, можно ли быть благополучным и здоровым человеком в несовершенном обществе. Да, это возможно, ведь удалось же сравнительно здоровым людям сформироваться в условиях американской культуры. Они ухитряются сложным образом сочетать внутреннюю автономию с внешним принятием культурных норм, что стало возможным только благодаря тому, что сама культура относительно терпимо относится к индивидам, не желающим полностью с ней идентифицироваться.

Безусловно, не может быть и речи об идеальном здоровье. Наше далекое от совершенства общество явно накладывает на своих членов целый ряд ограничений. В той степени, в которой они вынуждены хранить свои маленькие тайны, подавляя спонтанные побуждения, они препятствуют раскрытию собственного потенциала. Поскольку лишь немногие индивиды могут сохранить здоровье в нашей культуре (как, вероятно, и в **любой** другой), здоровые люди оказываются одинокими на свой лад и также не достигают высшей самоактуализации[1].

Несовершенства

Авторы романов, поэты и журналисты делают типичную ошибку, когда описывают хороших, добропорядочных людей: эти персонажи настолько совершенны, что напоминают карикатуру, поэтому никому и в голову не приходит им подражать.

---

[1] Я выражаю благодарность доктору Тамаре Дембо за помощь в изучении этого вопроса.

Собственное желание совершенства, вина и стыд за свои недостатки проецируются на окружающих, от которых обычные люди склонны требовать гораздо больше, чем дают сами. Поэтому учителя и министры представляются нам весьма скучными людьми, не имеющими предосудительных желаний и слабостей. По моему убеждению, большинство романистов, пытавшихся описать хороших (душевно здоровых) людей, совершали подобную ошибку, превращая своих героев в марионеток, воплощая в них некие недостижимые идеалы, вместо того чтобы честно рассказать об их жизнелюбии или силе, граничащей с грубостью. Нашим подопечным свойственны многие человеческие слабости. Их также обременяют глупые, вредные, бессмысленные привычки. Они могут быть упрямыми, нудными, раздражительными. Они не свободны от поверхностного тщеславия, гордыни, пристрастного отношения к собственным творениям, семье, друзьям. Характерны для них и вспышки гнева.

Время от времени наши подопечные способны на неожиданные проявления жестокости. Следует иметь в виду, что это очень сильные люди. Они вполне могут проявить ледяную холодность, когда ситуация этого требует; обычные люди неспособны на такие проявления. Один из наших подопечных, узнав, что близкий друг его обманывает, тут же разорвал с ним отношения, причем впоследствии никаких признаков раскаяния у него не наблюдалось. Женщина, которая была замужем за нелюбимым человеком, решившись на развод, проявила недюжинную настойчивость, граничащую с жестокостью. Некоторые из этих людей настолько быстро оправляются от утраты близкого человека, что кажутся окружающим бессердечными.

Следует упомянуть еще об одном моменте, который касается преимущественного интереса наших подопечных к внешнему миру. Поглощенные своими занятиями, в состоянии повышенной концентрации на каком-либо явлении или вопросе, они могут стать рассеянными, утратить чувство юмора или позабыть об обычной вежливости. В подобных обстоятельствах они явно демонстрируют внутреннее отсутствие интереса к пустой болтовне, светским сплетням и т. п.; их действия и слова могут шокировать окружающих. О других нежелательных (во всяком случае, с точки зрения окружающих) последствиях отстраненности шла речь выше.

Даже природная доброта этих людей может привести к совершению ошибок, например женитьбе из жалости, сближении с психически неуравновешенными людьми, занудами или неудачниками с последующим раскаянием. Иногда подобные личности позволяют чересчур настойчивым людям добиваться своего, дают больше, чем могут, поощряя нахлебников и психопатов.

Наконец, я уже говорил о том, что эти люди отнюдь не свободны от чувства вины, тревоги, печали, самообвинений, внутренней борьбы. Тот факт, что источники всего этого не имеют невротической природы, мало волнует наших современников (включая большинство психологов), которые склонны, на этом основании, считать их **не**здоровыми.

На примере самоактуализирующихся индивидов я усвоил одну простую истину. **Совершенных людей не существует!** Можно найти добропорядочных людей, очень хороших, почти великих. В мире существуют творцы, пророки, мудрецы, святые, подвижники. Это дает нам право верить в будущее, пусть даже эти люди

встречаются крайне редко, в единичных экземплярах. И вместе с тем даже эти люди иногда могут быть нудными, эгоистичными, гневливыми, раздражительными или подавленными. Чтобы избежать разочарований в представителях человеческой расы, следует, прежде всего, избавиться от иллюзий на этот счет.

Ценности

Система жизненных ценностей самоактуализирующихся людей основывается на их философском принятии себя, человеческой природы, социальной жизни в целом, а также природы и физической реальности. Благодаря этому принятию формируются ценностные ориентации **индивидов** в повседневной жизни. Учитывая связь жизненных ценностей с характерологической особенностью принятия, можно судить о том, что нравится и не нравится нашим подопечным, вызывает их протест и одобрение, радует и огорчает.

Все без исключения самоактуализирующиеся индивиды автоматически «снабжаются» прочной основой для формирования жизненных ценностей благодаря своей внутренней динамике (во всяком случае, именно в этом аспекте наблюдается поразительное сходство между наиболее полно реализовавшими себя людьми независимо от их культурной принадлежности). Однако это еще не все: та же внутренняя динамика ответственна за ряд других универсальных особенностей таких индивидов, в частности, 1) налаженное взаимодействие с реальностью, 2) ощущение родства с другими людьми, 3) удовлетворенность базовых потребностей, чему сопутствуют и другие обстоятельства, например материальное благополучие, 4) специфическое отношение к целям и средствам и т. д. (см. выше).

Одним из наиболее важных последствий подобного отношения к окружающей действительности, а также ее оценки является снижение остроты или полное отсутствие конфликтов, борьбы, неопределенности во многих сферах жизни. По-видимому, так называемая нравственность в значительной мере обусловлена неудовлетворенностью и неприятием окружающей действительности. Многие проблемы кажутся беспочвенными и теряют значимость в атмосфере всеобъемлющего принятия. И дело здесь не столько в том, что, ясно увидев проблему, легче ее разрешить, а в том, что проблема эта никогда не была действительно значимой, а являлась результатом восприятия окружающей действительности больным человеком. Примером таких проблем может служить пристрастие к карточным играм, танцам, коротким юбкам, привычка ходить с непокрытой головой (в одних культовых заведениях) или носить головной убор (в других), употребление алкоголя, предпочтение того или иного мяса, в том числе в зависимости от календарного периода. При этом снижается значимость не только всех этих тривиальных условностей; процесс идет глубже, затрагивая гораздо более важные аспекты, в том числе гендерные отношения, представления о структуре и функциях организма и даже представления о смерти.

Если попытаться обобщить результаты этого открытия, может сложиться впечатление, что значительная часть так называемых морали, этики и жизненных ценностей в действительности есть побочный продукт всепроникающей психопатологии большинства. Многие конфликты, разочарования и опасности

(вынуждающие нас делать выбор, в ходе которого и проявляются жизненные ценности) улетучиваются или разрешаются для самоактуализирующихся индивидов точно так же, как, например, споры о допустимости тех или иных танцев. Для них кажущаяся непримиримой борьба полов превращается в приятное, взаимовыгодное сотрудничество. Противоположные, на первый взгляд, интересы отцов и детей, в действительности оказываются вполне совместимы. Подобно половозрастным различиям, стираются различия в происхождении, классовой и кастовой принадлежности, политических пристрастиях, ролевые и религиозные различия. Как известно, осознание этих различий служит плодороднейшей почвой для проявлений тревоги, страха, враждебности, агрессии, ревности и чрезмерной бдительности. Однако эти различия уже **не приводят к таким последствиям**, поскольку наши подопечные склонны проявлять интерес к различиям, а не опасаться их.

Если взять в качестве примера отношения преподавателя и студента, то надо сказать, что наши подопечные в роли преподавателей держались весьма уверенно и спокойно благодаря своеобразной интерпретации ситуации, в частности, как ситуации приятного сотрудничества, а не борьбы авторитетов с неизбежным унижением достоинства одной из сторон; искусственный авторитет уступал место естественной простоте, которую трудно задеть; не было и намеков на попытки продемонстрировать собственное превосходство, предстать перед студентами в качестве некоего оракула; отсутствовали типичные атрибуты стереотипного профессорского поведения, взамен наблюдалась простота и человечность, как, скажем, у плотника или слесаря. Все это вместе взятое создавало в аудитории особую атмосферу, в которой не было места подозрительности, беспокойству, враждебности. Подобным образом при исчезновении источника опасности исчезает и реакция на опасность в семейных и других межличностных отношениях.

Принципы и жизненные ценности доведенного до отчаяния и психологически здорового человека различаются как минимум по нескольким параметрам. Эти люди имеют совершенно разное восприятие и интерпретацию физического мира, социального мира, личного психологического мира, структура и функционирование которого отчасти зависят от системы ценностей данного человека. Для людей, чьи базовые потребности не удовлетворены, мир представляется полным опасностей, своего рода джунглями, вражеской территорией, населенной 1) теми, кого можно подчинить, 2) теми, кто может подчинить их. В этой ситуации абсолютно необходима система жизненных ценностей, сходная с системой ценностей всех обитателей джунглей, у которых доминируют низшие потребности, в первую очередь потребность в безопасности и другие базовые потребности живых существ. Индивиды, базовые потребности которых удовлетворены, ведут себя совершенно иначе. Принимая эти потребности и их удовлетворение как должное, они имеют возможность посвятить себя высшим устремлениям. Их жизненные ценности **должны** быть иными.

Наиболее значимая составляющая системы жизненных ценностей самоактуализирующихся индивидов совершенно уникальна и отражает характер конкретного индивида. Это верно по определению, поскольку самоактуализация есть актуализация сво-

его Я, а одинаковых Я не существует. Есть лишь один Брамс, один Ренуар, один Спиноза. Наши подопечные, как мы уже убедились, имеют много общего между собой, и в то же время каждый из них — яркая индивидуальность, которую невозможно спутать ни с одной другой. Иначе говоря, между ними одновременно есть много сходства и различий. Их индивидуальность гораздо сильнее развита, чем у любой другой группы людей, однако они лучше социализированы и лучше идентифицированы с человечеством в целом по сравнению с обычными людьми. Они одновременно обладают типичными качествами представителей своего вида, родственны им, но также являются носителями собственной уникальной индивидуальности.

Разрешение противоречий

На данном этапе мы, наконец, можем перейти к рассмотрению чрезвычайно важного теоретического положения, к которому мы пришли в результате исследования самоактуализирующихся индивидов. Уже несколько раз на протяжении этой главы, а также в других главах мы указывали на то, что так называемые полярности или противоречия характерны лишь для **не вполне здоровых людей**. Что касается здоровых индивидов, эти противоречия разрешаются, сходят на нет, а многие противоположности, которые считались несовместимыми, сливаются в единое целое (см. также Chenaut, 1969).

Например, извечные противоречия между сердцем и головой, разумом и инстинктом, познанием и волей, казалось, переставали существовать у здоровых людей, как только они становились аутентичными; внутренние противоречия исчезали, когда их слова и мысли начинали совпадать. Если говорить коротко, у этих людей желания полностью согласуются с доводами рассудка. Известное изречение святого Августина «Люби Бога и делай, что пожелаешь» можно сформулировать иначе: «Доверяй своим побуждениям и будешь здоров».

Противоречие между эгоизмом и альтруизмом совершенно исчезает у здоровых людей, поскольку в принципе каждое действие одновременно является эгоистичным и альтруистичным. Наши подопечные отличаются одновременно высокой духовностью и чувственностью до такой степени, что сексуальное удовлетворение становится для них проводником в мир духовного, мир «религиозного». Исполнение долга нельзя противопоставлять удовольствию, а работу — игре, если исполнение долга само по себе удовольствие, а работа — игра, если люди ищут удовольствия в выполнении своих обязанностей и счастливы этим. Если наиболее социализированные индивиды одновременно обладают и самой яркой индивидуальностью, то какой смысл противопоставлять эти два качества? Если наиболее зрелые люди в то же время отличаются ребячливостью? А наиболее высокоморальные и этичные индивиды обладают самыми выраженными животными инстинктами?

Подобные явления наблюдались и при изучении таких противоположностей, как доброта—жестокость, конкретность—абстрактность, личность—общество, адаптация—дезадаптация, отстраненность от окружающих—идентификация с окружающими, серьезность—веселость, качества Диониса—Аполлона, интроверсия—экстраверсия, интенсивность—спорадичность, мужественность—женственность, вожделение—любовь, эрос—агапэ. У этих индивидов Ид, Эго и Суперэго пребывают

в содружестве; они не противостоят друг другу, их интересы не противоречивы, как при неврозах. Сходным образом ведут себя когнитивная, импульсивная и эмоциональная составляющие, пронизывая друг друга и являя собой единое целое. Низшие и высшие потребности и интересы прекрасно согласуются, а тысячи серьезных философских противоречий, как выясняется, по своей сути не являются противоречиями. Какой смысл выбирать между хорошей женщиной и плохой, словно это два несовместимых явления, если нам известно, что истинно здоровая женщина одновременно сочетает в себе то и другое?

В этом, как и во многом другом, здоровые люди сильно отличаются от среднестатистических, причем не только количественно, но и качественно, что дает нам основания предполагать существование двух типов психологии. В самом деле, изучение ущербных, слабо развитых представителей человеческого рода позволяет создать лишь ущербную психологию и ущербную философию. В то же время изучение самоактуализирующихся индивидов должно стать основой для более универсальной науки психологии.

ГЛАВА 12

Самоактуализирующиеся люди и любовь

Удивительно, как мало внимания уделяют эмпирические науки теме любви. Особенно странным представляется отсутствие интереса у психологов, хотя складывается впечатление, что такой интерес — их прямая обязанность. Не исключено, что это еще одно проявление качества, типичного для ученых: все они любят заниматься тем, что у них получается, а не тем, чем следовало бы заняться. Этим они напоминают нерадивого кухонного работника, который как-то раз открыл все имевшиеся в гостинице консервные банки только потому, что это у него получалось **особенно хорошо**.

Надо признаться, что я хорошо понимаю нежелание ученых заниматься данным вопросом теперь, когда сам предпринял некоторые усилия в этом направлении. Это весьма непростая задача для любого специалиста, особенно для ученого. Складывается впечатление, что ты оказался на необитаемой земле, где все привычные техники традиционной психологии неприменимы.

Наша задача проста: необходимо выяснить, что такое любовь, научиться ее создавать и прогнозировать, чтобы мир не погряз в злобе и вражде. Проект исследования, его материал и методы уже были описаны в предыдущей главе. Теперь перед нами стоит вопрос: чему эти люди могут научить нас в вопросах любви и секса?

Открытость

Теодор Райк (Reik, 1957) выделил одну из особенностей любви, назвав ее отсутствием тревоги. Эта характеристика с особой очевидностью проявляется у здоровых индивидов. Речь идет о склонности ко все большей спонтанности, отказу от оборонительных реакций, проигрывания ролей, попыток захватить лидерство во взаимоотношениях. По мере своего развития отношения становятся более интимными и честными, партнеры достигают высот самовыражения, что само по себе случается нечасто. По отзывам самоактуализирующихся индивидов, с любимым человеком можно быть самим собой, вести себя естественно: «Я могу распустить волосы». Такая честность подразумевает свободную демонстрацию партнеру своих ошибок, просчетов, физических и психологических недостатков.

Одним из величайших наслаждений в здоровых отношениях с любимым человеком, по свидетельствам наших подопечных, является максимальная спонтанность, естественность, отказ от оборонительных реакций на воображаемую угрозу.

В подобных взаимоотношениях нет необходимости «держаться на уровне», производить впечатление, ощущать напряженность, следить за своими словами и поступками, подавлять и сдерживать свои чувства. Самоактуализирующиеся индивиды говорят о том, что могут оставаться самими собой, не ощущая никаких требований или ожиданий в отношении себя. Они чувствуют себя психологически (а также физически) обнаженными и в то же время любимыми и желанными, что дает им ощущение безопасности. Эти выводы подтверждаются большей свободой в выражении гнева и враждебности у наших подопечных, а также сниженной потребностью в общепринятом вежливом обращении друг с другом.

Способность любить и быть любимым

Наши подопечные любили и были любимы, а также любят и любимы в настоящее время. Практически для всех (за некоторыми исключениями) наблюдаемых подтвердился тот факт, что при прочих равных условиях психическое здоровье является следствием любви, направленной на человека, а не ее отсутствия. Учитывая возможность аскетизма, а также положительного влияния некоторого разочарования, можно утверждать, что удовлетворение базовых потребностей все же одна из важнейших предпосылок здоровья общества. Это касается не только того, чтобы быть любимым, но и того, чтобы любить самому.

Самоактуализирующиеся индивиды и **в настоящее время** любят и любимы. По некоторым причинам лучше сказать, что у них есть силы любить и способность **быть** любимыми. (Пусть кому-то это и покажется простым повторением предыдущего предложения.) Данный факт можно считать клинически доказанным, и ему есть множество подтверждений.

Меннингер (Menninger, 1942) сделал весьма меткое замечание о том, что человеческие существа в действительности очень **хотят** любить друг друга, но просто не знают, как это делать. Это утверждение неверно в отношении здоровых людей. Во всяком случае, им известно, как надо любить, они могут это делать свободно и непринужденно, не вовлекая себя в конфликты, не обращая внимания на запреты и возможные опасности.

Вместе с тем наши подопечные используют слово «любовь» осторожно и осмотрительно. Они редко его произносят, умея точно отличать истинную любовь от симпатии и дружеского отношения. Любовь для них — сильное чувство, а не нечто бледное или скучное.

Сексуальность

Любовные отношения самоактуализирующихся индивидов позволяют узнать много нового о роли секса. Это непростой вопрос; в нем переплетается много факторов. Нельзя сказать, что я располагаю обширной информацией на эту тему. Такие данные трудно получить из частных бесед. В целом, однако, сексуальная жизнь наших подопечных имеет характерные особенности и может быть описана таким образом, что позволит сделать некоторые предположения о природе секса и природе самой любви.

Прежде всего, надо сказать, что для здоровых людей любовь и секс тесно взаимосвязаны. Хотя не возникает никакого сомнения в самостоятельности этих двух явлений (Reik, 1957; Suttie, 1935), а у меня нет намерения их объединять, нужно еще раз повторить, что в жизни здоровых людей они неразрывно связаны. Можно также сказать, что в жизни наших подопечных практически невозможно отделить секс от любви. Самоактуализирующиеся мужчины и женщины в целом не стремятся к сексу ради секса и не испытывают удовлетворения только от него. По моим наблюдениям, они скорее откажутся от секса вообще, чем станут заниматься им, не испытывая сильного чувства к партнеру. Во всяком случае, у меня имеется целый ряд примеров, когда люди на какое-то время отказывались от секса, если не испытывали к потенциальному партнеру чувства любви или привязанности.

Для самоактуализирующихся индивидов оргазм одновременно более важен и менее важен, чем для обычных людей. Зачастую это чрезвычайно глубокое, почти мистическое переживание, хотя эти люди гораздо более терпимы к отсутствию сексуальных отношений. Здесь нет никакого противоречия, это вытекает из динамической теории мотивации. Любовь относится к высшим потребностям, поэтому оттесняет на второй план удовлетворение низших потребностей; удовлетворение высшей потребности приносит более сильное наслаждение.

Секс приносит самоактуализирующимся людям гораздо больше радости, хотя он не играет центральной роли в жизненной философии. Это источник удовольствия, который воспринимается как должное, столь же важный, как пища или вода; удовлетворение сексуальных потребностей есть нечто само собой разумеющееся. Мне кажется, что такое отношение к сексу объясняет вышеупомянутое противоречие: самоактуализирующиеся индивиды получают от него больше удовольствия, чем обычные люди, но в то же время секс не играет столь важной роли в их жизни.

Необходимо подчеркнуть, что в силу этого сложного отношения к сексу оргазм иногда может вызвать мистические переживания, хотя и не обязательно. Таким образом, наслаждение, которое получают самоактуализирующиеся индивиды от секса, может сильно варьировать по интенсивности. Во всяком случае, оно не имеет ничего общего с романтическим отношением к любви как к божественному дару, окутанному покровом тайны. Любовь и занятия сексом чаще приносят тонкое наслаждение, сопровождаются игрой и весельем, вместо того чтобы быть серьезным занятием или даже исполнением супружеского долга. Эти люди далеко не всегда живут на максимуме своих возможностей. Как правило, они наслаждаются сексом как источником приятных, возбуждающих ощущений, не проникая в глубины экстатических переживаний.

Самоактуализирующиеся индивиды в среднем гораздо легче признают факт своего физического влечения к другим людям. По моим наблюдениям, они свободно общаются с представителями противоположного пола, время от времени мирясь с возникающим физическим влечением; вместе с тем эти люди гораздо реже, чем остальные, предпринимают какие-либо действия для удовлетворения этого влечения.

Другой особенностью сексуальности здоровых людей, как мне представляется, является отсутствие у них склонности четко регламентировать ролевое поведение в зависимости от пола. Таким образом, женщина не обязательно должна быть пассивной, а мужчина активным, причем не только в любви и сексе, но и в других сферах

жизни. Все эти люди настолько уверены в своей мужественности или женственности, что без труда перенимают некоторые ролевые аспекты поведения противоположного пола. Они могут быть как активными, так и пассивными любовниками: целуют сами и позволяют целовать себя, занимают верхнюю или нижнюю позицию во время полового акта, берут инициативу в свои руки и принимают любовь партнера, шутят сами и позволяют шутить над собой — все это наблюдается у представителей обоих полов. По свидетельствам этих людей, они по-разному ведут себя в разные моменты. Самоактуализирующиеся индивиды испытывают удовольствие от разнообразных проявлений любви, не ограничиваясь исключительно активной или пассивной позицией.

Это согласуется с утверждением о том, что эротическая любовь и любовь-агапэ, будучи по своей сути совершенно разными проявлениями любви, у наиболее высокоразвитых людей сливаются воедино. Согласно представлениям Д'Арси, существует два вида любви: любовь мужская и женская, любовь активная и пассивная, сосредоточенная на себе или на партнере; в обществе сложилось впечатление, что эти виды любви представляют собой полные противоположности. Вместе с тем у здоровых людей эти два вида любви присутствуют одновременно. Извечное противоречие разрешено, индивид одновременно может быть активным и пассивным, эгоистичным и альтруистичным, мужественным и женственным, сосредоточенным на себе и на партнере.

Эго-трансцендентность

Одним из важных аспектов здоровых любовных отношений является так называемая идентификация потребностей, или создание единой иерархии базовых потребностей обоих партнеров. В результате каждый ощущает потребности партнера как свои собственные, одновременно воспринимая собственные потребности как отчасти принадлежащие другому человеку. «Я» каждого из партнеров распространяется уже на двух людей, которые в психологическом смысле становятся единым целым, единой личностью, одним Я.

В ходе исторических дискуссий о любовных отношениях, альтруизме, патриотизме и т. п. не раз заходила речь о трансцендентности Эго. Современные вариации на эту тему уже на техническом уровне представлены в книге Ангайла (Angyal, 1965), где обсуждаются различные примеры склонности к гомономии, которая противопоставляется тенденции к автономии, независимости, индивидуальности. Накапливается все больше клинических и исторических данных, подтверждающих правоту Ангайла, говорившего о необходимости учитывать в систематической психологии возможность выхода всех этих тенденций за рамки Я. Более того, представляется очевидным, что эта потребность выхода за пределы Я сродни потребности в витаминах и минеральных веществах. Иначе говоря, если эта потребность не удовлетворена, у человека в той или иной форме развивается болезнь. Надо отметить, что здоровые любовные отношения приносят наибольшее удовлетворение и представляют собой наиболее яркий пример эго-трансцендентности (см. также Harper, 1966; Maslow, 1967).

Веселость

Любовная и сексуальная жизнь здоровых людей, несмотря на периодические пики сильнейшего экстаза, можно сравнить с играми детей и молодых животных. Эти отношения полны доброжелательности, игривости и веселья. Это не борьба за лидерство, а скорее наслаждение самим процессом, что не одно и то же.

Уважение к другому человеку

Все серьезные писатели, освещавшие тему идеальной, или здоровой, любви, подчеркивали важность развития индивидуальности каждого из партнеров, заинтересованность в личностном росте партнера, подлинное уважение к его уникальности. Это подтверждается наблюдениями за самоактуализирующимися индивидами, которым свойственна крайне редкая способность радоваться успехам партнера. Глубокое уважение к своим партнерам проявляется у них в самых разных формах.

Уважение к другому человеку подразумевает признание его как независимой сущности и автономного индивида. Самоактуализирующиеся люди не склонны отвергать, контролировать или пренебрегать желаниями другого человека. Они признают его человеческое достоинство и без необходимости не станут его унижать. Это относится не только к отношениям между взрослыми людьми, но также и к отношениям с детьми. Самоактуализирующиеся люди, как никто иной в нашей культуре, способны относиться к ребенку с подлинным уважением.

Одним из удивительных аспектов уважительного отношения к представителям противоположного пола является видимость отсутствия всякого уважения. Например, многие из так называемых знаков уважения к дамам фактически представляют собой пережитки прошлого, когда ни о каком уважении не могло быть и речи. Возможно, некоторые и сейчас бессознательно воспринимают эти знаки как свидетельство презрительного отношения к женщинам как существам низшего порядка. Такие закрепленные нормы поведения, как привычка вставать, когда в помещение входит дама, предлагать ей стул, помогать одеваться, пропускать вперед, давать право первого выбора — все это исторически сформировалось из отношения к женщинам, как к существам слабым, не способным о себе позаботиться, нуждающимся в защите и опеке. Как правило, уважающие себя женщины не склонны поощрять такие знаки внимания, помятуя об их истинном значении. Самоактуализирующиеся мужчины, которым свойственно подлинное уважение и симпатия к женщинам как полноправным партнерам, полноценным людям, а не низшим представителям человеческой расы, ведут себя в традиционном понимании чересчур свободно и невежливо.

Любовь как самовознаграждение

Тот факт, что любовь оказывает множество положительных эффектов, вовсе не означает, будто люди влюбляются **с целью** их достижения. Любовь, которую можно наблюдать у самоактуализирующихся индивидов, — скорее спонтанное восхищение, своего рода благоговейный трепет, сродни тому, который мы испытываем

перед гениальной картиной. В психологической литературе ведется оживленная дискуссия на тему целей и вознаграждений, подкрепления и удовлетворения, к сожалению, в ущерб вопросам переживаний при достижения цели (в отличие от переживания обретения средств) или благоговения перед прекрасным, что само по себе является достаточным вознаграждением.

Восхищение и любовь у наших подопечных в большинстве случаев не требует никаких наград, не преследует никаких целей, а переживается во всем богатстве красок, вполне определенно и конкретно, ради самой любви.

Восхищение ничего не требует и ничего не получает, а потому бесцельно и бесполезно. Оно скорее пассивно, нежели активно, и приближается к простому восприятию в даосистском понимании. Человек, погруженный в благоговейное восприятие, ничего не добавляет к переживаниям, скорее, сами переживания меняют его. Такой человек смотрит на жизнь невинным взглядом, подобно ребенку, который не высказывает согласия или несогласия, одобрения или неодобрения, но который, восхищенный присущим самим переживанием, просто впускает его в себя, давая ему возможность оказывать свое действие. Это переживание сродни восторженной пассивности, с которой мы позволяем морским волнам качать нас; или же бескорыстному интересу и благоговению, с которыми мы наблюдаем медленно угасающий закат. В действительности мы мало что можем добавить к этому закату. В этом смысле мы не проецируем себя на переживание и не пытаемся преобразовать его, как в тесте Роршаха. Закат не служит каким-либо сигналом или признаком; мы не получаем вознаграждения за то, что им восхищаемся. Закат не имеет отношения к молоку, воде, пище или другим потребностям организма. Мы способны наслаждаться картиной, не испытывая стремления ею завладеть, или кустом роз, не желая его оборвать, или прелестным ребенком, не собираясь его похитить, птицей, не имея намерения посадить ее в клетку; точно так же один человек может восхищаться другим, ничего не отдавая и не получая. Безусловно, восхищение и трепет неотделимы от других процессов, которые **связывают** индивидов между собой; однако эти процессы представляют отнюдь **не всю** картину, хотя и являются ее частью.

Вероятно, наиболее важное следствие этого наблюдения состоит в противоречии большинству теорий любви, поскольку традиционно считается, что людей инстинктивно влечет друг к другу, а восхищение тут не при чем. Фрейд (Freud, 1930) говорит о подавленной сексуальности, Райк (Reik, 1957) пишет о подавленной силе, многие другие ученые ведут речь о неудовлетворенности собой, которая заставляет нас создавать проективные галлюцинации, нереального (приукрашенного) партнера.

Вполне очевидно, что возникновение любви у здоровых людей напоминает то, как человек начинает любить великую музыку — он испытывает благоговейный трепет, переполняется ею, что, собственно, и приводит к любви. Тем более что в случае любви к человеку нет необходимости быть переполненным музыкой. В одной из своих лекций Хорни определила свободную от невротических наслоений любовь как отношение к другому человеку как к цели, а не средству для достижения цели. Соответственно, в этом случае закономерной реакцией будет радость, восхищение, очарование, преклонение, но не стремление использовать. Святой

Бернард сказал об этом так: «Любовь не нуждается в причине и не имеет границ; она есть собственный плод, собственное наслаждение. Я люблю, потому что люблю; я люблю, чтобы любить» (Huxley, 1944).

Альтруистическая любовь

Подобные утверждения в изобилии встречаются в теологической литературе. Попытки отделить божественную любовь от людской часто основывались на допущении, что альтруистическая любовь и бескорыстное восхищение является сверхъестественными способностями и человеку не свойственны. На это можно возразить следующим образом: представители человеческой расы в лучших своих проявлениях в пору своего расцвета обладают многими качествами, которые ранее было принято считать прерогативой высших существ.

По моему мнению, эти явления будут более понятны с учетом теоретических рассуждений, приведенных в предшествующих главах. Прежде всего, давайте вернемся к различиям между мотивацией к восполнению недостатков и мотивацией к росту. Я высказал предположение о том, что самоактуализирующиеся индивиды свободны от мотивации к удовлетворению своих потребностей в безопасности, принадлежности, любви, социальном статусе и самоуважении, поскольку все эти потребности **уже удовлетворены**. Зачем любимому и любящему человеку в кого-то влюбляться? Безусловно, у него нет на это причин, которыми руководствуются лишенные любви люди, стремящиеся удовлетворить эту свою насущную потребность.

Самоактуализирующиеся люди не имеют серьезных неудовлетворенных потребностей, поэтому перед ними открыта дорога к росту, созреванию, развитию, словом, к самореализации и актуализации своего индивидуального и видового потенциала. То, что делают эти люди, является результатом роста и не требует усилий. Они любят, потому что любовь свойственна им, по этой же причине они честны, добры и естественны; точно так же сильный человек силен без всякого своего желания, прекрасная роза испускает аромат помимо своей воли, кошка грациозна, а ребенок ведет себя естественно. Подобные явления так же слабо мотивированы, как и физический рост или психологическое созревание.

В любви самоактуализирующихся индивидов нет напряжения и борьбы, столь характерных для любви обычных людей. Говоря философским языком, это аспект бытия и становления, это бескорыстная любовь к другому человеку просто за то, что он существует.

Отчужденность и индивидуальность

На первый взгляд мы сталкиваемся здесь с парадоксом: самоактуализирующиеся люди сохраняют выраженную индивидуальность, отчужденность и автономию, которые представляются несовместимыми с идентификацией с другим человеком и любовью к другому человеку, о которых мы говорили выше. Однако никакого парадокса в действительности не существует. Как мы уже убедились, склонность к отчужденности и потребность в идентификации и глубоким взаимоотношениям с другим человеком у здоровых людей вполне могут сосуществовать. На самом деле,

наши подопечные наиболее альтруистичны и способны на любовь людьми, одновременно обладающими яркой индивидуальностью. Привычка считать эти качества взаимоисключающими, распространенная в нашей культуре, по-видимому ошибочна и требует коррекции. Эти качества не противоречат друг другу, во всяком случае, у самоактуализирующихся индивидов они мирно уживаются и дополняют друг друга.

Наши подопечные проявляют здоровый эгоизм, уважение к себе, отсутствие склонности к бессмысленным жертвам.

В любовных отношениях наблюдается сочетание выраженной способности любить с уважением к себе и своему партнеру. Это проявляется в том, что наши подопечные **не нуждаются** друг в друге в общепринятом смысле этого слова, подобно обычным любовникам. Они могут быть чрезвычайно близки, но при необходимости расстаются без всякого ущерба для себя. Они не связаны друг с другом, как звенья одной цепи. Складывается впечатление, что они наслаждаются обществом друг друга, однако готовы философски принять длительную разлуку или смерть. Несмотря на головокружительные любовные переживания, наши подопечные остаются собой, продолжают жить по своим законам.

Если нам удастся экспериментально подтвердить это наблюдение, по всей вероятности, придется пересмотреть или, во всяком случае, расширить представления об идеальной или здоровой любви в нашей культуре. Традиционно под идеальной любовью понималось полное слияние двух Я с утратой границ между ними, т. е. скорее отказ от индивидуальности, чем ее усиление. В определенных аспектах это действительно так, однако факты свидетельствуют об одновременном развитии индивидуальности; при этом Я партнеров хотя и сливаются, но все же остаются самостоятельными и сильными, как раньше. Эти две тенденции, а именно выход за пределы индивидуальности и одновременное ее укрепление, согласуются, а не противоречат друг другу. Более того, является очевидным, что важнейшей предпосылкой для выхода за пределы своего Я является развитая идентичность.

ГЛАВА 13

Креативность у самоактуализирующихся людей[1]

Впервые мне довелось изменить свои представления о креативности 15 лет назад, когда я занялся исследованием людей явно здоровых, высокоразвитых и зрелых, т. е. самоактуализирующихся. С тех пор мне часто приходилось корректировать свои взгляды, и, вероятно, это произойдет еще не раз. Вашему вниманию предлагается отчет о моих наблюдениях, который будет небезынтересен не только в силу затронутой в нем темы, но и благодаря тому, что параллельно менялись мои представления о сущности и задачах психологии.

Исходные концепции

Мне пришлось отказаться от стереотипных представлений о том, что здоровье, гений, талант и продуктивность — тождественные понятия. Значительная доля наших подопечных, людей вполне здоровых и обладающих особой креативностью, о которой я скажу ниже, нельзя назвать продуктивными в обычном смысле этого слова. Нельзя также считать их гениями или людьми с выдающимися талантами. Среди них нет поэтов, композиторов, изобретателей, художников или известных ученых. Кроме того, как известно, многие из бесспорно гениальных представителей человечества не могут считаться психологически здоровыми людьми, например Вагнер, Ван Гог или Байрон. Во всяком случае, среди них были как психически здоровые, так и неуравновешенные люди. Я довольно давно пришел к убеждению, что выдающийся талант не определяется складом характера и психическим здоровьем индивида и что нам вообще мало известно о его происхождении. Так, музыкальная и математическая одаренность, по-видимому, во многом определяются наследственностью, их труднее развить в процессе обучения. Ясно, что здоровье и специфическая одаренность — вещи независимые, возможно, лишь отчасти связанные между собой, а возможно, и вообще не связанные. На современном этапе следует признать, что психологии почти ничего не известно о специфических талантах, достигающих уровня гениальности. Я не стану углубляться в эту тему,

[1] Четыре года назад после первой публикации работы *Motivation and Personality* Маслоу выступил с лекцией на симпозиуме, посвященном креативности, который финансировался Университетом штата Мичиган. Эта глава представляет собой неопубликованную лекцию, которая была прочитана в Ист-Лэнсинг, штат Мичиган, 28 февраля 1958 г. Подзаголовки добавлены для облегчения понимания изложенного материала.

поскольку мое внимание больше привлекает креативность совсем иного рода, которая распространена гораздо шире, присуща каждому человеку и соотносится с психическим здоровьем. Кроме того, оказалось, что я, подобно большинству людей, соотносил креативность с продуктивностью и бессознательно ограничивал креативность несколькими традиционными сферами человеческой деятельности. В частности, я полагал, что всякий художник, поэт, композитор живет творческой жизнью. Креативными в моем понимании могли быть ученые-теоретики, художники, изобретатели, писатели. И больше никто. В моем понимании креативность — прерогатива определенных профессий.

Новые подходы

Эти представления были полностью разрушены моими подопечными. Например, одна женщина, не получившая никакого образования и материально необеспеченная, не имела никаких общепринятых творческих достижений. В то же время она превосходно готовила, была замечательной матерью и женой, умело вела хозяйство. При минимуме затрат ее дом всегда выглядел великолепно. Она прекрасно умела принимать гостей. Ее блюда впору было подавать на стол коронованным особам. У нее был безупречный вкус по части выбора мебели и столовых приборов. Чего бы ни касались ее руки, все обновлялось, поражало оригинальностью и великолепием. Мне **пришлось** назвать ее креативной. Такие люди, как эта женщина, убедили меня в том, что первосортный суп лучше второсортной картины, а приготовление пищи, воспитание детей или ведение домашнего хозяйства может быть креативным процессом, в то время как поэзия может не быть таковым.

Другая моя подопечная посвятила себя тому, что можно назвать социальной работой в широком смысле слова, включая перевязку ран, помощь обездоленным, причем не только конкретными делами, но и в организационном плане. Одним из ее «созданий» стала организация, которая помогает большему числу людей, чем было бы по силам одной этой женщине.

Еще один мой подопечный, врач-психиатр, «чистый» клиницист, никогда не написавший ни единой статьи, не создавший ни одной теории, с энтузиазмом относился к своей повседневной работе, помогая людям обрести себя. Этот человек обращался с каждым пациентом так, словно тот был единственным в мире; он не использовал профессионального жаргона, не демонстрировал ожиданий или предрассудков, вел себя невинно и наивно, но с величайшей мудростью в духе даосизма. Каждый пациент был для него уникальным, его проблема была неповторима, поэтому и решение ее должно было быть весьма специфичным. Его величайшее профессиональное мастерство, в том числе при работе с особенно тяжелыми случаями, подтверждает его «креативный» (не стереотипный или ортодоксальный) подход к своему делу. Другой человек позволил мне понять, что строительный бизнес также открывает возможности для творчества. От молодого спортсмена я узнал, что искусная подножка также может быть эстетичной и являться своего рода продуктом творчества, как, например, сонет. Иными словами, я научился употреблять слово **«креативный»** (а также слово **«эстетичный»**) не только применительно к продуктам, но и к людям, занятиям, процессам и отношениям. Кроме того,

я стал использовать слово «креативный» для характеристики многих продуктов помимо общепринятых продуктов творчества типа поэм, теорий, романов, экспериментов или картин, которыми я ранее ограничивал употребление этого слова.

Креативность самоактуализации

Как следствие, я счел необходимым разграничить «креативность таланта» и «креативность самоактуализации», причем последняя распространена гораздо более широко и имеет более тесную связь с личностью, проявляясь в повседневной жизни не только в великих и очевидных продуктах творчества, но также многочисленными другими способами, например в своеобразном чувстве юмора, склонности **что-либо** делать творчески, например преподавать, и т. д.

Восприятие

Зачастую оказывается, что существенной составляющей креативности самоактуализации является особая восприимчивость, как у ребенка в сказке про голого короля. (Это противоречит оценке креативности по результатам деятельности.) Люди с такой восприимчивостью способны видеть новое, свежее, конкретное, специфическое не менее хорошо, чем абстрактное или классифицированное. Соответственно, они гораздо более живут в реальном мире природы, чем в условном мире концепций, ожиданий, абстракций, убеждений и стереотипов, который обычные люди склонны смешивать с реальным миром. Это свойство точно отражено в роджеровском выражении «открытость переживаниям».

Самовыражение

Все мои подопечные сравнительно спонтанны и экспрессивны. Они способны вести себя более естественно и раскованно; складывается впечатление, что они меньше склонны критиковать себя, поэтому держатся свободнее. Эта способность выражать свои мысли и побуждения, не опасаясь насмешек со стороны, весьма существенна для креативности самоактуализации. Роджерс охарактеризовал этот аспект психологического здоровья великолепным словосочетанием: «полноценно функционирующая личность».

«Вторая наивность»

Согласно другому наблюдению, креативность самоактуализирующихся людей во многом сродни креативности **всех** счастливых и не испытывающих беспокойства детей. Она проявляется спонтанно, без всяких усилий, невинно, легко, без привязки к стереотипам и клише. И вновь складывается впечатление, что ее источником является «невинная» свобода восприятия и «невинная», ничем не ограниченная спонтанность и экспрессивность. Практически каждый ребенок воспринимает окружающую действительность более свободно, не ограничивая себя ожиданиями чего-то конкретного. И почти каждый ребенок способен сочинить песенку или стихотворение, придумать танец или нарисовать картину, принять участие в незапланированной, неподготовленной игре.

Мои подопечные креативны именно в таком понимании, т. е. они подобны детям. Чтобы избежать недоразумений, скажу, что это вовсе не дети (это взрослые люди в возрасте от 50 до 70 лет). Лучше сказать, что они сохранили или вновь обрели как минимум два аспекта детскости; в частности, они «открыты переживаниям», т. е. не склонны навешивать ярлыки, а также спонтанны и экспрессивны. Конечно, это свойство выражено у них в гораздо меньшей степени, чем у детей. Если дети изначально наивны, то мои подопечные обрели «вторую наивность», как определил это качество Сантайана. Невинность их восприятия и экспрессивности сочетается с изощренностью ума.

Во всяком случае, складывается впечатление, что мы имеем дело с фундаментальной особенностью, универсальной и наследуемой, с потенциалом, который имеется у всех или почти всех людей от рождения и который, как правило, утрачивается или подавляется по мере приобщения человека к культурным нормам.

Влечение к неизведанному

Мои подопечные отличаются от обычных людей еще одним своим качеством, которое способствует проявлению креативности. Самоактуализирующиеся люди сравнительно мало опасаются неизвестности, таинственности, загадочности; можно сказать, что неизведанное притягивает их: они с удовольствием вступают на незнакомую землю. Здесь я хотел бы процитировать одну свою запись: «Эти люди не склонны пренебрегать неизвестностью или отрицать ее, бежать от нее; у них также нет привычки убеждать себя в том, что все непознанное давно и хорошо известно и заниматься его структурированием. Они не испытывают пристрастия к знакомым, хорошо известным вещам, а их стремление к истине не имеет ничего общего с гипертрофированной потребностью в порядке, определенности и безопасности, как у описанных Гольдштейном пациентов с повреждениями мозга (Goldstein, 1939) или лиц, страдающих обсессивно-компульсивным неврозом. Здоровые люди вполне способны, когда к тому располагает обстановка, хорошо чувствовать себя в хаосе, демонстрировать нерешительность, сомнения, неопределенность (все это время от времени крайне необходимо в науке, искусстве и обычной жизни)».

Таким образом, сомнения в сочетании с откладыванием принятия решения, столь неприятные для большинства людей, для некоторых могут знаменовать не психологический спад, а, наоборот, подъем.

Разрешение противоречий

В течение многих лет мне не удавалось объяснить одно мое наблюдение. Только теперь я пришел к определенным умозаключениям. Речь идет о так называемом разрешении противоречий у самоактуализирующихся людей. Говоря коротко, я стал иначе относиться ко многим противоречиям, которые у психологов принято считать само собой разумеющимися. Например, мне никак не удавалось решить, эгоистичны или альтруистичны мои подопечные. Обратите внимание, как естественно прозвучал здесь союз «или». Очевидно, чем больше одного, тем меньше другого, и наоборот. Однако под напором фактов мне пришлось отказаться от аристотелевской логики. Мои подопечные были чрезвычайно эгоистичны в одном

смысле и не менее альтруистичны в другом. И эти два качества сосуществовали в них не как противоположности, а как разумное динамическое единство, наподобие того, что описывал Фромм в своей классической статье о любви к себе; это был здоровый эгоизм. Мои подопечные весьма искусно умудрились примирить эти противоположности, дав основание полагать, что противопоставление эгоизма и альтруизма само по себе — признак невысокого уровня развития личности. Кроме того, я наблюдал, как разрешались и другие противоречия: так, дихотомия познание—воля превратилась в познание, «структурированное» волей; сходное изменение претерпела дихотомия разум—интуиция. Долг, обязанность превратились в удовольствие. Границы между работой и игрой стали весьма расплывчатыми. Можно ли противопоставлять альтруизму эгоистичный гедонизм, если альтруизм стал приносить удовлетворение? Наиболее зрелые из известных мне людей были в то же время чрезвычайно ребячливы. Людям с сильно развитым Я и яркой индивидуальностью могли быть также свойственны эго-трансцендентность и центрирование на проблеме.

Нечто подобное делает в процессе своей работы художник. Он способен поместить рядом несовместимые краски, противоречивые формы, разного рода диссонансы и трансформировать их в единую картину. Нечто подобное делает и ученый, объединяя не согласующиеся между собой факты, после чего становится очевидным, что это звенья одной цепи. То же самое можно сказать о государственном деятеле, целителе, философе, родителе, любовнике или изобретателе. Все они выполняют интегрирующую функцию, обладая способностью создать единство из разрозненных и противоположных явлений.

Мы говорим о способности к интеграции, в том числе внутри самого человека, а также о способности интегрировать все, чем бы этот человек ни занимался. В той мере, в какой креативность является конструктивной, объединяющей и интегрирующей, она зависит от внутренней интеграции человека.

Отсутствие страха

Пытаясь понять, в чем причина креативности моих подопечных, я пришел к выводу, что многое связано с относительным отсутствием страха. Они определенно меньше приобщены к культурным нормам; а это значит, что они меньше боятся того, что скажут, чего потребуют или над чем будут смеяться окружающие. Именно это принятие глубин своего Я делает восприятие действительности незамутненным, а поведение спонтанным (менее подверженным контролю, менее запланированным). Эти люди меньше опасаются собственных мыслей, даже грязных, глупых или безумных. Они меньше опасаются вызвать смех и неодобрение окружающих. Они могут позволить себе отдаться во власть эмоций. Обычные люди с невротическими проявлениями, напротив, окружены стеной страха, по большей части находящегося в них самих. Они строго контролируют свое поведение, подавляют чувства. Они недовольны глубинами своего Я и полагают, что окружающие придерживаются того же мнения.

В результате я пришел к выводу, что креативность моих подопечных — побочный продукт их цельности и интегрированности, что подразумевает самопринятие.

8 Зак.№ 5791

Война, происходящая между внутренней сущностью и сдерживающими и контролирующими ее силами внутри обычных людей, не характерна для цельных самоактуализирующихся личностей. Как следствие, у них остается больше сил на радости жизни и проявление креативности. Они тратят меньше времени и энергии, чтобы защитить себя от себя самих.

Пиковые переживания

Одно из недавних исследований, посвященное «пиковым переживаниям», позволило уточнить и обогатить ранее сделанные выводы. Я опросил многих людей (не только здоровых), чтобы выяснить, какие переживания в их жизни были наиболее захватывающими. Поначалу это была попытка создать единую теорию когнитивных изменений, которые описаны в специальной литературе, посвященной переживаниям творчества, эстетическим переживаниям, любовным переживаниям, переживаниям инсайта, оргазма, мистическим переживаниям. Для всех этих явлений я использовал один общий термин «пиковое переживание». По моему мнению, все эти переживания сходным образом меняют человека и его мировосприятие. Я был поражен, обнаружив, что все эти изменения, по-видимому, часто сопровождают уже описанную мной самоактуализацию или, во всяком случае, способствуют обретению человеком внутренней цельности.

Так и оказалось. Однако, к сожалению, и в этом случае мне пришлось отказаться от некоторых удобных и привычных убеждений. Во-первых, мне пришлось признать значимость конституциональных различий в духе Шелдона, о которой говорил также Чарльз Моррис. Разные типы людей испытывают пиковые переживания в разных ситуациях. Однако независимо от этого эти переживания описываются сходным образом. Уверяю вас, я был крайне удивлен, услышав от одной женщины описание родов примерно в тех же словах, в которых Буке говорил о космическом сознании, Хаксли обобщал мистические переживания во всех культурах и эпохах, Жизелин описывал творческий процесс, а Сузуки рассказывал о медитативных переживаниях дзэн. Я понял, что существует множество разных типов креативности, так же как и типов здоровья и т. п.

Вместе с тем основной вывод по этой теме состоит в том, что существенный аспект пиковых переживаний — внутренняя цельность личности, а следовательно, гармония между человеком и окружающим миром. В этих состояниях человек становится цельным; противоположности и расхождения на время уходят; внутренняя война приостанавливается, в ней нет победителей и побежденных. В таком состоянии человек гораздо сильнее открыт переживаниям, гораздо более спонтанен, он полноценно функционирует; все это, как мы уже знаем, — важнейшие особенности креативности, связанной с самоактуализацией.

> Одним из аспектов пиковых переживаний является полная, хотя и кратковременная утрата страха, тревоги, контроля, защиты, отказ от проволочек и сдерживания. Страх распада, страх попадания во власть инстинктов, страх смерти и болезни, страх следования пагубным страстям исчезает или, по крайней мере, становится преодолимым. Это состояние также способствует обострению восприятия, ранее искаженного стра-

хом. Можно подумать, что это восторг, наслаждение или самовыражение в чистом виде. Однако все это имеет место в действительности, поэтому мы можем говорить о слиянии фрейдистских «принципа удовольствия» и «принципа реальности».

Отметим, что все эти страхи коренятся в глубинах нашего Я. По-видимому, в процессе пиковых переживаний мы принимаем глубинные слои своего Я вместо того, чтобы опасаться их и пытаться контролировать.

Однако не только мир, но и сам человек становится более цельным и внутренне согласованным. Иначе говоря, он становится самим собой, неповторимым и уникальным. Благодаря этому без всяких усилий проявляется его спонтанность и экспрессивность. Все силы человека объединены и скоординированы лучше, чем обычно. Все удается ему с гораздо меньшими усилиями и напряжением. Практически полностью уходят сомнения и самокритика, взамен появляется спонтанность и скоординированность, организм функционирует так же эффективно, как у животного, более не раздираемый внутренними конфликтами, колебаниями; огромный приток энергии позволяет ощутить себя виртуозом, способным легко справиться с любыми делами. В такие моменты возможности человека чрезвычайно велики, а впоследствии он неожиданно для себя может обнаружить, что обрел новые навыки, что обострилась его восприимчивость, возросла креативность. Все дается ему столь легко, что вызывает лишь радость и смех. Ему удается сделать то, что ранее представлялось невозможным.

Говоря коротко, человек становится более цельным и единым, более уникальным, живым и спонтанным, он начинает более эффективно выражать себя; ему свойственны отвага и сила (ведь страхи и сомнения остались позади), эго-трансцендентность и бескорыстие.

Поскольку практически все из опрошенных смогли припомнить подобные переживания, я пришел к выводу, что многие люди, а возможно и большинство, способны к временной интеграции, даже самоактуализации, а следовательно, и к проявлению связанной с ней креативности. (Конечно, не следует забывать о малом количестве опрошенных и случайном характере моей выборки.)

Уровни креативности

Классическая теория Фрейда не подходит для наших целей, к тому же имеющиеся у нас данные частично с ней не согласуются. В значительной мере эта теория представляет собой психологию Ид, занимавшуюся исследованием инстинктивных влечений и сопровождающих их процессов; основная диалектика Фрейда относится к взаимодействию влечений и механизмов защиты от них. Однако для понимания источников креативности (а также игры, любви, энтузиазма, юмора, воображения и фантазии) важны не столько подавленные влечения, сколько так называемые первичные процессы, которые относятся скорее к познавательной, чем к волевой сфере. Переключив внимание на этот аспект глубинной психологии человека, мы начинаем видеть много сходства между психоаналитической Эго-психологией (Крис, Милнер, Эренцвейг), юнгианской психологией и американской психологией развития и Я-концепцией.

Нормальная адаптация среднестатистического здравомыслящего человека предполагает последовательный отказ от глубин человеческой природы, как на когнитивном, так и на конативном уровне. Чтобы хорошо приспособиться к реальному миру, личность должна быть расщеплена. Это означает, что человек должен повернуться спиной к части самого себя, чтобы избежать опасности. Однако, сделав это, он много потеряет, поскольку эти глубины — источник радости, способности играть, любить, смеяться и, что наиболее важно для нас, быть креативным. Защищая себя от того ада, который находится в нем самом, человек закрывает себе путь на небеса. В крайней форме проявления мы сталкиваемся с синдромом навязчивых состояний; человек становится напряженным, ригидным, настороженным, теряет способность играть, любить, делать глупости, проявлять ребячливость и доверчивость. Его воображение, интуиция, эмоциональность сильно искажаются.

Первичный уровень

Цели психоанализа как психотерапии заключаются в интеграции личности. Психоанализ ориентируется на исцеление путем инсайта, в результате чего подавленные влечения достигнут сознания или предсознания. Основываясь на результатах изучения глубинных источников креативности, мы и здесь можем отметить некоторые изменения. Наше отношение к первичным процессам несколько отличается от отношения к неприемлемым желаниям. Наиболее важное отличие, как мне кажется, состоит в том, что первичные процессы куда менее опасны, чем запретные влечения. Чаще всего они не вытесняются и не подвергаются цензуре, а просто забываются, как это показал Шехтель (Schachtel, 1959), или же подавляются каким-то иным способом: необходимость адаптации к суровой реальности требует отнюдь не поэтичности или игры, а целенаправленных прагматичных усилий. Иначе говоря, в обществе изобилия сопротивление первичным мыслительным процессам гораздо слабее. Как мне кажется, процессы обучения, которые мало влияют на вытеснение влечений, помогают принять и интегрировать первичные процессы в сознательную и предсознательную жизнь. В принципе, обучение живописи, поэзии, танцу позволяет многого достичь в этом направлении. Большую роль играет также обучение в динамической психологии; например, в своей работе «Клиническое интервью» Дейч и Мэрфи (Deutch & Murphy, 1967) также оперируют понятиями первичных процессов. Удивительная книга Марион Милнер «Об отсутствии способности к рисованию» (Milner, 1967) прекрасно подтверждает мою мысль.

Тип креативности, о котором идет речь, — своего рода импровизация, подобная джазу или детским рисункам, а вовсе не целенаправленная работа или процесс создания «выдающегося» произведения искусства.

Вторичный уровень

Во-первых, выдающиеся достижения прежде всего предполагают выдающийся талант, который, как выяснилось, никак не связан с моей концепцией. Во-вторых, выдающиеся достижения предполагают не только озарение, вдохновение, пиковые переживания, но также и тяжелый труд, длительное обучение, самокритику, стремление к совершенству. Иными словами, на смену спонтанности приходит произволь-

ность; на смену полному принятию приходит критика; на смену интуиции приходит тщательное обдумывание; на смену смелости приходит осторожность; на смену фантазии и воображению приходит испытание реальностью. У человека возникают вопросы: «Хорошо ли это?», «Поймут ли меня? Достаточно ли устойчива эта структура? Насколько это логично? Как это проявится в жизни? Смогу ли я это доказать?»

Далее следуют сравнения, суждения, оценки, хладнокровные размышления, отборы, отказы.

Если можно так выразиться, вторичные процессы теперь начинают преобладать над первичными, Аполлон побеждает Диониса, мужское начало перевешивает женское. Вынужденная пассивность и восприимчивость вдохновения или пикового переживания уступают место активности, контролю и упорному труду. Пиковое переживание охватывает человека; однако сам человек создает великое творение. Можно сказать, что женский этап развития сменяется мужским.

Строго говоря, я ограничился исследованием только первого этапа, который представлял собой спонтанное самовыражение цельного человека или преходящее объединение всех его разрозненных частей. Этот этап возможен только в том случае, если человеку доступны глубины его существа, если он не испытывает страха перед своими первичными мыслительными процессами.

Интегрированная креативность

Я буду называть первичной креативностью то, что вытекает из первичного процесса и связано с ним в большей мере, чем со вторичными процессами. Креативность, основанную преимущественно на вторичных процессах, я буду называть вторичной креативностью. Благодаря этому вторичному типу в мире произведено множество сооружений и изделий: мосты, дома, новые автомобили; даже многие научные эксперименты и литературные труды в значительной мере построены на разработке идей других людей. Здесь имеют место различия того же порядка, что различия между первопроходцем и поселенцем. Ту креативность, которая использует оба типа процессов в правильной последовательности, я буду называть «интегрированной креативностью». Благодаря интегрированной креативности появляются великие произведения искусства, философии и науки.

Главный вывод из всего сказанного, на мой взгляд, заключается в том, что необходимо подчеркнуть роль интеграции (или внутренней цельности, единства) в теории креативности. Разрешение дихотомии, ее перерастание в единство способствует ликвидации внутреннего раскола в человеке и делает его цельным. Из-за этих внутренних расколов возникает своего рода война, когда отдельные части человека противостоят друг другу. В любом случае, если речь идет о креативности, связанной с самоактуализацией, то она больше связана с объединением первичных и вторичных процессов, нежели с проработкой вытесненных влечений. Вполне вероятно, однако, что защитные механизмы, направленные против запретных желаний и влечений, также подавляют первичные процессы, без разбора изолируя от сознания внутренние глубины. Вместе с тем подобная неразборчивость в принципе ничем не обусловлена.

Креативность и самоактуализация

Подводя итоги, следует отметить, что связанная с самоактуализацией креативность затрагивает скорее саму личность, нежели ее достижения, т. е. эти достижения вторичны по отношению к самоактуализирующейся личности. Необходимо указать на характерологические свойства, в частности смелость, свободу, спонтанность, цельность, принятие себя, ясность ума, которые делают принципиально возможной генерализованную креативность, затрагивающую все сферы жизни и проявляющуюся в креативной личности, креативных установках или креативном функционировании. Надо отметить экспрессивную или бытийную сущность этой связанной с самоактуализацией креативности (в отличие от креативности, связанной с решением проблем или производством продуктов). Креативность самоактуализации подобна радиоактивности, она пронизывает всю жизнь индивида, независимо от проблем, подобно тому, как доброжелательный человек излучает приветливость без всякого умысла, не осознавая этого. Такая креативность подобна солнечному свету; она распространяется на все то, что может расти и растет, но ее часть расходуется на камни и другие предметы, которые не способны к росту.

Подводя итоги, я должен признать, что предпринял попытку разрушить общепринятые концепции креативности, не предложив взамен стройной выверенной теории. Креативность самоактуализации с трудом поддается определению, потому что иногда ее синонимом представляется здоровье, как, например, полагает Мустакас. Поскольку самоактуализация или здоровье должны быть определены как переход к высшим проявлениям человечности или как бытие личности, становится очевидным, что креативность самоактуализации — важнейший аспект подлинной человечности.

ЧАСТЬ IV

Методология гуманитарных наук

ГЛАВА 14

Вопросы новой психологии[1]

Формулировка проблемы чаще всего гораздо важнее ее решения, которое может потребовать всего лишь математических или экспериментальных навыков. Чтобы поставить новые вопросы, открыть новые возможности, взглянуть на старые проблемы под новым углом зрения, требуется творческое воображение; этим знаменуется реальный прорыв в науке.

Альберт Эйнштейн и Л. Инфельд. Эволюция физики, 1938

В настоящее время мы можем говорить о том, что заложены основы новой философии науки. Это позитивная ценностная концепция знания и познания, включающая как холистическое, так и атомистическое, как уникальное, так и повторяющееся, как человеческое, личностное, так и механистическое, как изменчивое, так и стабильное, как трансцендентное, так и позитивистское. Эта глава представляет собой обзор вопросов, которые вытекают из этого нового подхода к психологии.

Научение

Как люди научаются быть мудрыми, зрелыми, добрыми, как они приобретают хороший вкус, характер, изобретательность, умение приспособиться к новой ситуации, находить истину, распознавать добро, отличать прекрасное, гениальное, иначе говоря, как происходит внутреннее, а не внешнее научение?

Научение вследствие уникальных переживаний, трагедий, семейных отношений, воспитания детей, успеха, триумфа, влюбленности, заболевания, смерти и т. п.

Научение в результате боли, болезни, депрессии, трагедии, неудачи, старости, смерти.

Многое из того, что считается ассоциативным научением, на самом деле является внутренним научением и востребовано реальностью гораздо больше, нежели случайное и относительное.

Что касается самоактуализирующихся людей, то повторение, преемственность, получение случайного вознаграждения становится для них все менее значимым.

[1] Я включаю эту главу в книгу с минимальными поправками, потому что: 1) большинство тезисов остаются верными, а 2) студентам будет интересно узнать, какой прогресс был сделан за прошедшие 15 лет. [Примечание редактора американского издания: теперь, спустя 15 лет после того, как Маслоу сделал этот комментарий, некоторые из поставленных им вопросов стали отдельными направлениями исследований, в то время как другие пока так и остаются без ответа.]

По-видимому, обычная реклама не оказывает на них соответствующего воздействия. На них мало влияют случайные ассоциации, престижные предложения, снобистские призывы и простое, бессмысленное повторение. Вероятно, все это дает в их случае скорее негативный эффект, т. е. они скорее не купят рекламируемый товар, чем купят.

Почему же психология обучения больше озабочена средствами (в частности, наградами, степенями, дипломами), чем конечными целями (например, мудростью, пониманием, хорошим вкусом, умением здраво рассуждать)?

Нам мало известно о приобретении эмоциональных установок, вкусов, предпочтений. «Наука сердца» явно не в почете.

Обучение на практике слишком часто заставляет детей приспосабливаться к нуждам взрослых. Более позитивно ориентированное обучение уделяет больше внимания росту и последующей самоактуализации ребенка. Что нам известно о том, как научить детей быть сильными, уважать себя, иметь собственное достоинство, противиться эксплуатации, пропаганде и слепому приобщению к культурным нормам, моде?

Нам мало известно о бесцельном, немотивированном научении, т. е. латентном научении, научении, основанном на внутреннем интересе.

Восприятие

Изучение восприятия по большей части ограничивается изучением ошибок, искажений, иллюзий и т. п. Вертхаймер назвал это исследованием психологической слепоты. Почему бы в это исследование не привнести вопросы интуиции, подсознательного, бессознательного и предсознательного восприятия? Почему бы в рамках восприятия не заняться изучением вопросов приобретения хорошего вкуса? Чувства прекрасного, истины, подлинности? А эстетическое восприятие? Почему одни люди воспринимают прекрасное, а другие — нет? В рамках изучения восприятия можно изучать конструктивную манипуляцию реальностью благодаря надеждам, мечтам, воображению, изобретательности, организации и упорядочиванию.

Немотивированное, бескорыстное, неэгоистичное восприятие. Признательность. Благоговение. Восхищение. Осознание.

Существует множество исследований, посвященных стереотипам, но очень мало научных исследований свежей, конкретной реальности по Бергсону.

Следует изучать свободно плавающее внимание, о котором говорил Фрейд.

Какие факторы позволяют здоровым людям воспринимать реальность более эффективно, прогнозировать будущее более точно, легче воспринимать людей такими, какие они есть; что позволяет радоваться неизведанному, неструктурированному, двусмысленному и загадочному?

Почему желания и надежды здоровых людей практически не искажают их восприятия?

Чем более здоров человек, тем более взаимосвязаны эти способности. Это говорит о целесообразности проведения комплексного исследования всех сенсорных модальностей, которые формируют синестезию, вместо изучения каждого чувства в отдельности. В целом, сенсорные системы взаимосвязаны с двигательными функ-

циями организма. Эти взаимосвязи требуют дальнейшего изучения. Кроме того, необходимо исследовать объединяющее сознание, познание бытия, озарение, трансперсональное восприятие, когнитивные аспекты мистических переживаний и пиковых переживаний и т. п.

Эмоции

Позитивные эмоции (например, счастье, спокойствие, безмятежность, душевное равновесие, довольство, принятие) изучены недостаточно. Требуют изучения такие эмоции, как сопереживание, сожаление, милосердие.

Природа радости, веселья, игры, спорта недостаточно понята исследователями.

Недостаточно изучены экстаз, душевный подъем, живость, возбуждение, веселость, эйфория, благополучие, мистические переживания, смена убеждений в политике и религии, эмоции, связанные с оргазмом; различия между борьбой, конфликтом, разочарованием, печалью, тревогой, напряжением, чувством вины, стыда и т. д. в случае психических отклонений и у здоровых людей. На здорового человека все эти переживания могут оказывать положительное влияние.

Организующий эффект и другие положительные эффекты эмоций в отличие от дезорганизующих эффектов практически не изучены. При каких обстоятельствах эмоции связаны с **повышенной** способностью к восприятию, научению, размышлению?

Более подробного изучения ждут эмоциональные аспекты познания, например эмоциональный подъем, которым сопровождается инсайт, успокаивающий эффект понимания, принятие и прощение в результате более глубокого понимания дурного поведения; аффективная сторона любви и дружбы, приносимые ими удовольствие и удовлетворение.

У здоровых людей когнитивные способности, воля и аффект скорее синергетичны, чем антагонистичны. Необходимо выяснить, что лежит в основе этого явления, например, нет ли здесь каких-либо особенностей гипоталамо-мозговых связей? Следует установить, например, каким образом эмоциональная и волевая мобилизация способствует познавательному процессу, как познание и воля во взаимодействии влияют на проявление эмоций и т. д. Три этих аспекта психической жизни следует изучать во взаимосвязи, а не по отдельности.

Незаслуженно забыты психологами люди, умеющие ценить жизнь и ее проявления. Простое удовольствие от еды, питья, курения, другие чувственные удовольствия должны обрести свое место в психологии.

Какие влечения лежат в основе конструирования утопий? Надежда? Почему мы придумываем идеи рая, хорошей жизни, лучшего общества?

Что такое восхищение? Благоговение? Удивление?

Что есть вдохновение? Как вдохновить людей на великие свершения? Поставить перед ними более высокие цели?

Почему удовольствие проходит быстрее боли? Можно ли продлить чувство удовольствия, удовлетворения, счастья? Как научиться ценить то, что имеешь, вместо того, чтобы воспринимать это как должное?

Мотивация

Необходимо изучить родительские инстинкты: почему мы любим наших детей, почему люди вообще хотят иметь детей, почему они приносят ради них такие жертвы? Почему жертва в глазах окружающих не представляется жертвой родителям? Почему маленькие дети такие милые?

Возможные предметы исследования: справедливость, равенство, свобода, стремление к свободе и справедливости. Почему люди готовы бороться за свободу, отдавая за нее свою жизнь? Почему без всякой корысти для себя люди приходят на помощь обездоленным, несправедливо обиженным и несчастным?

Человеческие существа в некоторой степени стремятся к своим целям, а не руководствуются слепыми влечениями и инстинктами. Последнее, конечно, тоже имеет место, но далеко не всегда. В действительности обе эти тенденции сосуществуют.

До сих пор мы изучали лишь патологические эффекты фрустрации, пренебрегая ее оздоровляющим действием.

Гомеостаз, равновесие, адаптация, самосохранение, защита и приспособление — концепции негативные, которые следовало бы дополнить позитивными. «Все, по-видимому, направлено на сохранение жизни и мало что на то, чтобы сделать ее стоящей». Пуанкаре утверждал, что его задача не столько в том, чтобы заработать себе на хлеб, сколько в том, чтобы этот хлеб ему не надоел. Если мы дадим определение функциональной психологии как науки о пользе с точки зрения самосохранения, то по аналогии с этим определением метапсихология должна быть охарактеризована как наука, изучающая пользу с точки зрения самосовершенствования.

Пренебрежение высшими потребностями и различиями между высшими и низшими потребностями обрекает людей на разочарование, при котором желания не прекращаются, даже когда потребность удовлетворена. У здорового человека удовлетворение потребности также не ведет к исчезновению желаний; однако после удовлетворения потребности проходит определенный период времени, проведенный в состоянии благодушия, а затем возникают более высокие потребности с более высоким уровнем фрустрации, которые человек стремится удовлетворить с той же силой.

Следует изучать аппетиты, предпочтения и вкусы, а также животные инстинкты, например сильный голод.

Внимания исследователя заслуживает стремление к совершенству, истине, справедливости (можно ли отождествить его с желанием расправить смятую фотографию? Или выполнить несделанное задание? Или с настойчивыми попытками решить нерешенную проблему?), утопизм, стремление улучшить внешний мир, искоренить все ошибки.

Следует учесть недостаточное внимание к познавательным потребностям, например со стороны Фрейда (Aronoff, 1962), а также психологов-теоретиков.

Предметом изучения может стать конативная сторона эстетики, эстетические потребности.

Мы недостаточно хорошо понимаем мотивацию жертвы, героя, патриота, бескорыстного человека. Фрейдистское ничего-кроме (*nothing-but*), попытки свести все сложные проявления личности к чему-то одному не позволяют понять поведение здоровых людей.

Интерес представляет также психология истины и лжи, этики и морали, психология науки, ученого, знания, поиска знаний, влечений, стоящих за поиском знаний, философское влечение, оценка, созерцание, медитация.

Секс обычно обсуждается в таком тоне, словно это чума. Повышенное внимание к связанным с ним опасностям мешает нам видеть, что это, прежде всего, весьма приятное занятие, к тому же обладающее терапевтическим и обучающим потенциалом.

Интеллект

Должны ли мы стремиться дать определение интеллекта в соответствии с его реальными проявлениями или с нашими представлениями о том, каким он должен быть? Коэффициент интеллекта (*IQ*) не имеет ничего общего с мудростью; это технологическая концепция в чистом виде. Например, у Геринга был высокий коэффициент интеллекта, но в обычном понимании это был глупый и порочный человек. Вряд ли концепция высокого коэффициента интеллекта сама по себе может быть вредной. Проблема состоит в том, что психология, которая ограничивает себя рамками концепции *IQ*, в результате пренебрегает гораздо более важными явлениями, такими как мудрость, знания, инсайт, понимание, здравый смысл, рассудительность. Конечно, с технологической точки зрения *IQ* выглядит более предпочтительно, но гуманистов эта концепция крайне раздражает.

Какие факторы положительно влияют на *IQ*, т. е. на интеллект, здравый смысл, рассудительность? Мы много знаем о том, что плохо сказывается на этих качествах, но почти ничего о том, что оказывает на них положительное воздействие. Возможно, нам удастся разработать психотерапию для повышения интеллекта.

Интерес представляет и возможность разработки организменной концепции интеллекта.

Необходимо также найти ответ на вопрос: в какой мере тесты по определению коэффициента интеллекта связаны со спецификой конкретной культуры?

Познание и мышление

Интерес для исследователя представляют многие аспекты. Изменение мнения. Изменение взглядов. Психоаналитический инсайт. Неожиданное понимание. Восприятие принципа. Озарение. Медитация. Бодрствование. Мудрость.

Какова взаимосвязь между хорошим вкусом, высокой моралью, добротой и т. п.?

Важно изучить также характерологические и терапевтические эффекты полного знания.

Достойное место в психологии должны занять исследования креативности и продуктивности. Что касается мышления, то следует уделять больше внимания исследованию новаторских подходов, изобретательности, высказыванию новых идей, а не поиску решений стереотипных задач, чем обычно занимаются психологи при изучении мыслительной деятельности. Поскольку мышление на высшем своем уровне креативно, есть смысл изучать его именно на этом уровне.

Должна быть создана психология науки и ученых, философии и философов.

Мышление у наиболее здоровых людей — если они также отличаются достаточным интеллектом — стимулируется не только насущной проблемой или какого-либо рода беспокойством, прекращаясь с разрешением проблемы. Оно включается спонтанно, принося радость и удовольствие, часто автоматически, так же как, например, печень вырабатывает желчь. Такие люди испытывают удовольствие оттого, что являются мыслящими существами, им нет необходимости заставлять себя обдумывать что-либо.

Мышление далеко не всегда четко направлено, организовано и мотивировано. Фантазия, сновидение, символизм, бессознательное мышление, младенческое, эмоциональное мышление, психоаналитические свободные ассоциации — все эти виды мышления продуктивны по-своему. Здоровые люди часто приходят к выводам и принимают решения при помощи этих техник, которые традиционно считаются противоположностью рациональности, хотя в действительности весьма успешно сочетаются с ней.

Возможные предметы исследования: концепция объективности. Бескорыстие. Пассивная реакция на природу реальности без привнесения в нее элементов личности или своего Я. Познание, центрированное на проблеме, а не на собственном Я. Даосистская объективность, объективность любящего и объективность наблюдателя.

Клиническая психология

В целом надо рассматривать как психопатологию любую неспособность достичь самоактуализации. Средний или нормальный человек, как правило, больше напоминает психически больного, хотя его состояние не столь тяжелое.

Цели и задачи психотерапии должны быть сформулированы в позитивном ключе. (Это, конечно же, касается и задач обучения, семьи, медицины, религии и философии.) Надо подчеркнуть терапевтическую значимость положительных жизненных переживаний, например семейных отношений, дружбы, материального достатка.

Клиническая психология — это не анормальная психология. Клиническая психология может заниматься изучением вполне здоровых и счастливых индивидов. Клиническая психология изучает здоровье наравне с болезнью, сильных, смелых и добрых людей наравне со слабыми, трусливыми и жестокими.

Анормальная психология не должна ограничиваться исследованием шизофрении, но также рассматривать такие проявления, как цинизм, авторитаризм, ангедония, утрата жизненных ценностей, предвзятость, ненависть, жадность, эгоизм и т. п. Это **серьезные** заболевания с точки зрения их общественной значимости. Старческая деменция, маниакально-депрессивный психоз, обсессивно-компульсивный невроз и подобные патологии — заболевания **тяжелые с технологической точки зрения**, т. е. в том смысле, что они ограничивают функционирование индивида. Но как все было бы просто, если бы Гитлер, Муссолини или Сталин были явными шизофрениками. Нам следует изучать с позиций позитивной и ориентированной на ценности психологии все те факторы, которые делают людей дурными или ограниченными в смысле общественной значимости. Цинизм, безусловно, гораздо более важная социальная проблема, чем, например, депрессия.

Мы потратили много сил на изучение преступности; почему бы теперь не заняться изучением законопослушного поведения, филантропии, идентификации с обществом, социального сознания?

Помимо изучения благоприятных эффектов положительных жизненных переживаний, таких как заключение брака, успех, воспитание детей, влюбленность, образование и т. д., следует обратить внимание на негативные переживания, в частности на трагедии, а также на болезни, лишения, фрустрацию, конфликты и т. п. Здоровые люди умеют извлекать пользу даже из таких переживаний.

Предметом исследования могут стать проявления интереса (в отличие от скуки). Интерес представляет изучение людей с ярко выраженной жизненной силой, желанием жить, способностью сопротивляться смерти.

Современные знания о динамике личности, здоровье, адаптации основаны почти исключительно на исследованиях больных людей. Исследование здоровых людей не только помогло бы восполнить существующий пробел и получить информацию о психическом здоровье, но и позволило бы лучше понять природу невроза, психоза, психопатии и психопатологии в целом.

Клиническое исследование способностей, навыков, мастерства. Призвание, миссия.

Клиническое исследование проявлений гениальности и таланта. Мы тратим гораздо больше сил и средств на изучение слабоумных, чем людей с высоким интеллектом.

Теория фрустрации обычно воспринимается как хороший пример ущербной психологии. Слишком много теорий воспитания детей рассматривают ребенка в типично фрейдистском духе, как абсолютно консервативное создание, цепляющееся за достигнутое, у которого отсутствует стремление приспосабливаться к новым условиям, расти и развиваться.

На современном этапе развития психологии психодиагностические техники рассчитаны на выявление патологии, а не здоровья. У нас отсутствуют нормативные показатели для оценки креативности, силы человеческого Я, здоровья личности, самоактуализации, сопротивления болезни по тесту Роршаха, *TAT* или *MMPI*. Большинство анкет основано на модели Вудворта: в них перечислены симптомы заболеваний, при этом хорошим показателем (т. е. признаком здоровья) считается отсутствие положительных ответов.

Поскольку психотерапия оказывает положительное влияние на людей, мы многое теряем, не прибегая к изучению личности пациента после завершения психотерапии.

Интерес представляет также исследование индивидов, склонных и не склонных к пиковым переживаниям.

Зоопсихология

В зоопсихологии акцент всегда делался на чувстве голода и жажды. Почему бы нам не заняться изучением высших потребностей? В действительности мы ничего не знаем о том, есть ли у белой крысы потребности, сходные с нашими высшими потребностями, например с потребностью в любви, красоте, понимании, социальном

статусе. Учитывая имеющиеся в распоряжении психологов техники исследования, мы этого так и не узнаем. Необходимо изучать психологию животного, **доведенного до отчаяния**, например голодающей крысы, загнанной болью или электрошоком в экстремальную ситуацию, настолько сложную, что даже люди нечасто оказываются в подобной. (Подобные исследования проводились с обезьянами, в том числе с человекообразными.)

Исследование понимания и инсайта должно занять подобающее место взамен исследования слепого ассоциативного научения, высокие уровни проявления интеллекта надо исследовать наряду с низкими, более сложные проявления жизнедеятельности наряду с менее сложными; максимальные возможности животных, к сожалению, пока вызывают меньший интерес, чем заурядные.

После того как Хазбенд (Husband, 1929) продемонстрировал, что крыса может ориентироваться в лабиринте не хуже человека, следовало отказаться от лабиринта как от инструмента научения. Мы не сомневаемся в том, что человек обладает лучшими, чем у крысы способностями к научению. Любая техника, которая не может продемонстрировать этого, сродни измерению роста людей, которые стоят, согнувшись, в комнате с низким потолком. При этом мы измеряем высоту потолка, а не людей. Лабиринт — своего рода низкий потолок, не позволяющий оценить способности испытуемых к мышлению и научению, даже если это крысы.

По-видимому, изучение высших животных позволит нам больше узнать о психологии человека.

Следует помнить, что работа с животными автоматически связана с исключением таких чисто человеческих свойств, как способность испытывать стыд, жертвенность, речь, любовь, чувство юмора, сознание, патриотизм, идеалы, символизм, поэтическое, художественное, музыкальное, научное, философское творчество. Психология животных помогает нам понять только те человеческие качества, которые свойственны также человекообразным обезьянам. Бессмысленно с ее помощью изучать те качества человека, которых **нет** у животных или которыми животные обладают в гораздо большей мере (например, способность к латентному научению).

Социальная психология

Социальная психология должна перерасти в нечто большее, чем изучение подражания, предвзятости, ненависти, враждебности. Все это редко встречается у здоровых людей.

Возможные предметы исследования: теория демократии, анархии. Демократические межличностные отношения. Демократический лидер. Власть при демократии и власть демократического лидера над демократами. Мотивации бескорыстного лидера. Нежелание здоровых людей властвовать над другими людьми.

Социальная психология чересчур озабочена концепцией власти у низших животных. Конкуренция изучается с бóльшим интересом, чем сотрудничество, альтруизм, дружеское расположение, бескорыстие.

В современной социальной психологии практически не исследуется свобода и свободные люди.

Как оздоровить культуру? Каковы положительные эффекты девиантности? Нам известно, что культура не может прогрессировать и совершенствоваться без девиантов. Почему никто не занимается их изучением? Почему к ним принято относиться как к патологическим проявлениям? Почему нельзя признать их здоровыми?

Братство и равенство заслуживают не меньшего внимания, чем классовое и кастовое превосходство в социальной сфере. Почему бы не заняться изучением религиозных братств? Союзов потребителей и производителей? Существующими и утопическими коммунами?

Взаимоотношения между культурой и личностью обычно вызывают столь интенсивный интерес, словно культура является основной движущей силой, а ее преобразующая роль абсолютна. Однако более сильные и здоровые люди легко ей противостоят. Приобщение к нормам культуры оказывает воздействие далеко не на всех и только до известных пределов. Более важным представляется исследование свободы от окружения.

При опросах населения социологи исходят из априорного принятия низких возможностей человека, например допущения, что мнение человека диктуется его привычками или эгоизмом. Это действительно так, но только для 99 % нездоровой части популяции. Здоровые люди голосуют, или покупают товары, или приходят к выводам, хотя бы частично основываясь на логике, здравом смысле, справедливости, реальности, даже когда это противоречит их собственным интересам, если понимать их узко и эгоистично.

Почему исследователи традиционно пренебрегают тем фактом, что лидерство при демократии часто представляет собой возможность служить своему народу, а не властвовать над ним? Это тем более странно, что для Америки и других стран мира это явление было важной движущей силой. Не вызывает сомнения тот факт, что Джефферсон пришел к власти не ради власти и не из эгоистичных побуждений, а потому что был готов выполнить работу, которую необходимо было сделать.

Интерес в качестве предмета изучения представляет чувство долга, преданность, обязательства перед обществом, ответственность, социальное сознание; хороший гражданин, честный человек. Мы тратим столько времени на изучение преступников, почему бы, наконец, не заняться и этими вопросами?

Мы мало знаем об участниках общественного движения, борцах за принципы, за справедливость, свободу, равенство, идеалистах.

Не изучены и положительные эффекты предрассудков, непопулярности, депривации, фрустрации. Психологи прилагают слишком мало усилий для всестороннего изучения патологических явлений, например таких, как предрассудки. Существуют, конечно, положительные последствия отвержения или остракизма. Это особенно ярко проявляется в тех случаях, когда культура явно больна. Остракизм со стороны такого рода культуры — благо для человека, хотя он и причиняет ему боль. Самоактуализирующиеся люди часто добровольно отстраняются от культуры, которую не одобряют.

Нам мало известно о святых, рыцарях, добродетельных людях, героях, бескорыстных лидерах, в отличие от тиранов, преступников и психопатов.

Конвенциальность имеет свои хорошие стороны и положительные последствия. Большой интерес представляет изучение противоположной роли конвенциально-

сти в хорошем и дурном обществе. Это касается и некоторых жизненных ценностей среднего класса.

В учебниках по психологии отводится слишком мало места доброте, щедрости, доброжелательности и милосердию.

Мы редко говорим о либералах, подобных Франклину Рузвельту или Томасу Джефферсону, которые вопреки собственным материальным интересам отстаивали справедливость.

Хотя много написано об антисемитизме, расизме и ксенофобии, почему-то не принято говорить о филосемитизме, негрофилии и симпатии к побежденным. Это свидетельствует о том, что мы склонны концентрировать внимание скорее на враждебности, чем на альтруизме или симпатии к обездоленным.

Интерес в качестве предмета изучения представляет честность, чувство справедливости, заботы о других.

Очень хотелось бы найти в учебниках по межличностным отношениям или по социальной психологии результаты исследований, посвященных любви, браку, дружбе и психотерапевтическим отношениям. В настоящее время, однако, к этим вопросам принято относиться несерьезно.

Сопротивление желанию купить что-либо на распродаже, противостояние рекламе, пропаганде, мнению окружающих, сохранение автономии, сопротивление предложениям, подражанию, соображениям престижа весьма характерны для здоровых людей и редко встречаются у обычных. Прикладная социальная психология должна уделять больше внимания изучению признаков здоровья.

Социальная психология должна стряхнуть с себя пережитки так называемого культурного релятивизма, перестать превозносить человеческую пассивность, податливость и бесформенность и принижать автономию, личностный рост и созревание внутренних сил. Ей пристало изучать активных людей, а не только рабов.

Кому, как не психологам и социологам, разрабатывать эмпирические системы человеческих ценностей. Но эта задача порождает множество проблем.

С точки зрения позитивного развития человеческого потенциала психология во время Второй мировой войны потерпела полную неудачу. Психологи свели науку к технологии, разрабатывая то, что давно известно. Опыт войны не привнес практически ничего нового. Этот означает, что психологи и другие ученые уподобились близоруким людям и обращали внимание лишь на победу в войне, а не на достижение мира. Они свели войну к технологической игре, а не к борьбе жизненных ценностей, которой она в действительности была или, во всяком случае, должна была быть. В самой психологии не было ничего такого, что могло бы предотвратить эту ошибку. Не было философии, которая помогла бы отличить науку от технологии, не было теории ценностей, которая позволила бы лучше понять демократически настроенных людей, суть происходившей борьбы и ее ключевые моменты. Психологи увлеклись вопросами о средствах вместо того, чтобы задаться вопросами о целях, а их разработки могли быть с равным успехом использованы как нацистами, так и демократами. Все их усилия нисколько не помогли предотвратить усиление авторитарных тенденций даже в США.

Социальные институты, да и собственно культура, обычно воспринимаются как формирующая, подталкивающая, подавляющая сила, а не вознаграждающая,

воспитательная и приносящая счастье. «Что такое культура, набор проблем или набор возможностей?» (A. Meiklejohn). Концепция формирующей культуры является, вероятно, следствием чересчур тесного взаимодействия с патологическими случаями. Более тесное знакомство со здоровыми субъектами позволит представить себе культуру как источник наслаждения.

Личность

Концепция хорошо адаптированной личности или хорошей адаптации служит своего рода «низким потолком» для возможностей развития и роста. Корова, раб, робот также могут быть хорошо адаптированы.

Суперэго ребенка обычно понимается как интроекция страха, наказания, утраты любви, заброшенности и т. д. Исследование детей и взрослых, которые спокойны, уверены в себе, любимы и уважаемы, свидетельствует о возможности существования внутреннего сознания, построенного на идентификации себя с любимым объектом, стремлении доставить удовольствие, сделать других счастливыми, а также на истине, логике, справедливости, праве и долге.

Поведение здорового индивида гораздо меньше подвержено влиянию страха, тревоги, чувства вины, стыда и больше определяется стремлением к истине, логике, справедливости, реальности, красоте, правоте и т. п.

Почему не существует научных трудов, посвященных бескорыстию? Отсутствию зависти? Силе воли? Силе характера? Оптимизму? Дружелюбию? Реализму? Трансцендентности Я? Смелости, отваге? Отсутствию ревности? Искренности? Терпению? Лояльности? Надежности? Ответственности?

Безусловно, наиболее перспективной темой в позитивной психологии представляется исследование психического здоровья (и других видов здоровья, например эстетического здоровья, ценностного здоровья, физического здоровья и т. д.). Однако позитивная психология также должна изучать хорошего человека, человека спокойного и уверенного в себе, с демократическими взглядами, счастливого, невозмутимого, миролюбивого, сопереживающего, щедрого, доброго, созидающего, святого, героического, сильного, гениального, а также других лучших представителей человечества.

Что способствует развитию таких социально желательных качеств, как доброта, общественное сознание, готовность помочь, добрососедство, терпимость, дружелюбие, стремление к справедливости, справедливый гнев?

В нашем распоряжении имеется богатый словарь психопатологических терминов и весьма скромный для характеристики здоровья и трансцендентности.

Депривация и фрустрация могут оказывать и благоприятный эффект. Необходимо провести исследование справедливых и несправедливых наказаний, а также изучить самодисциплину, которая появляется в результате прямого взаимодействия с реальностью, знакомства с ней и наличия обратной связи.

Весьма важным представляется изучение индивидуальности и уникальности (а не индивидуальных различий в классическом понимании). Необходимо создать специальную науку о личности.

Почему люди отличаются друг от друга, вместо того чтобы походить друг на друга (под влиянием культуры, приобщения к культурным нормам)?

Что такое увлеченность? Откуда берутся люди, преданные своему делу, которые идентифицируют себя с эго-трансцендентной причиной или миссией?

Наилучший предмет изучения — довольная, счастливая, спокойная, невозмутимая, миролюбивая личность.

Вкусы, ценности, установки и выбор самоактуализирующихся людей в значительной мере имеют внутреннюю, определенную реальностью основу, а не относительную и внешнюю. Отсюда их стремление к истине, а не лжи, прекрасному, а не уродливому. Эти люди живут в системе стабильных ценностей, а не в населенном роботами мире с полным отсутствием ценностей (в котором имеются только мода, мнение окружающих, подражание, престиж).

Уровень фрустрации и фрустрационная толерантность могут быть очень ярко выражены у самоактуализирующихся людей. То же самое можно сказать об уровне чувства вины, стыда, конфликта.

Отношения детей с родителями обычно изучаются так, как будто они неизбежно представляют собой набор проблем, **всего лишь** шанс наделать ошибок. Эти отношения прежде всего являются источником удовольствия, хорошей возможностью получить наслаждение. Это утверждение верно даже в отношении подростков, которых слишком часто называют божьим наказанием.

ГЛАВА 15

Психологический подход к науке

Психологическая интерпретация науки начинается с четкого понимания того факта, что наука есть творение человеческого разума, а не автономное образование с присущими ему внутренними закономерностями. Корни науки лежат в человеческих мотивах, ее цели — цели человека, она создана, обновляется и поддерживается человеческими усилиями. Ее законы, организация и формулировки вытекают не только из исследуемой с ее помощью реальности, но также из природы человека, который проводит это исследование. Психолог, особенно если он обладает клиническим опытом, вполне естественно и спонтанно подходит к любой конкретной теме, затрагивающей людей, обращаясь при этом к самим людям, а не к создаваемым ими абстракциям, к ученым, а не только к науке как таковой.

Ошибочные попытки доказать неправомерность такого подхода, стремление сделать науку полностью автономной и саморегулирующейся, считать ее бескорыстной игрой с внутренними правилами, подобно шахматам, должны быть отвергнуты психологом как не соответствующие реальности.

В этой главе мы бы хотели остановиться на некоторых важнейших следствиях того факта, что наука является первым из всех творений человека и ее целесообразно изучать с психологической точки зрения.

Исследование ученого

Исследование ученого, очевидно, является основным и даже обязательным аспектом исследования науки. Поскольку наука как явление отчасти представляет собой увеличенную проекцию некоторых аспектов человеческой природы, любое продвижение в направлении изучения человеческой природы автоматически сказывается на науке. Например, на всякую науку и на всякую теорию в рамках науки оказывает влияние углубление наших знаний о 1) природе ошибок и объективности, 2) природе процесса абстрагирования, 3) природе креативности, 4) природе приобщения к культурным нормам и сопротивления ученого этому приобщению, 5) искажении восприятия за счет желаний, надежд, тревог, ожиданий, 6) природе роли или статуса ученого, 7) антиинтеллектуальных тенденциях в нашей культуре, 8) природе убеждений, вере, уверенности и т. д.

Наука и человеческие ценности

Наука основана на человеческих ценностях и сама является системой ценностей (Bronowski, 1956). Человеческие эмоциональные, когнитивные, экспрессивные и эстетические потребности служат источником науки, ставят перед ней цели. Удовлетворение этих потребностей и является «ценностью». Это касается и любви к безопасности, и любви к истине или определенности. Эстетическое удовлетворение потребностей в краткости изложения, элегантности, простоте, точности, аккуратности представляет собой ценности для математика и ученого, а также художника или философа.

Это утверждение несколько не согласуется с тем фактом, что мы как ученые разделяем и, вероятно, всегда будем разделять ценности нашей культуры, хотя бы в известной мере — например, честность, гуманность, уважение к личности, благо общества, демократическое уважение права людей принимать собственные, пусть даже ошибочные, решения, сохранение жизни и здоровья, избавление от боли, доверие, если человек его заслуживает, благородство и т. п.

Очевидно, что таким выражениям, как «объективность» и «беспристрастное наблюдение», следует дать более точное определение. Словосочетание «исключительные ценности» изначально обозначало исключение теологических и других авторитарных влияний, которые могли исказить факты. Такое исключение в наше время не менее важно, чем в эпоху Возрождения, поскольку нам по-прежнему хочется оперировать фактами, максимально близкими к реальности. Если религиозная система в современном мире более не представляет значимой угрозы для науки, существуют прочные политические и экономические догмы, которые не менее опасны.

Понимание ценностей

Вместе с тем единственный известный способ предотвратить искажение нашего восприятия природы, общества или самих себя с помощью человеческих ценностей — постоянно осознавать эти ценности, понимать их влияние на восприятие и, благодаря такому пониманию, вносить соответствующие коррективы. (Под искажением я подразумеваю смешение психологических детерминантов с реальными, когда требуется оценить последние.) Изучение ценностей, потребностей и желаний, ошибок, страхов, интересов и невротических проявлений должно стать основным направлением всех научных исследований.

Это положение обязательно должно учитывать общие тенденции всех людей к абстрагированию, классификации, умению видеть сходство и различия и в целом обращать избирательное внимание на реальность, строить и перестраивать ее в соответствии с человеческими интересами, потребностями, желаниями и страхами. Организовывать воспринимаемые при этом образы в некие рубрики и категории, с одной стороны, желательно и полезно, а с другой — бесполезно и вредно, поскольку в процессе организации отдельные свойства, аспекты реальности выделяются, а другие затушевываются. Следует иметь в виду, что природа дает нам ключи для классификации, которые в некоторых случаях очевидны и надежны, а в других — двусмысленны и сомнительны. Нам часто приходится классифицировать

явления природы. Причем мы не всегда делаем это в соответствии с очевидными, внешними признаками, свойственными самой природе; мы также исходим из представлений человека, наших бессознательных ценностей, склонностей и интересов. Хотя в идеале наука должна от них избавиться или свести к минимуму эти человеческие детерминанты теории, вряд ли этого можно достичь путем их отрицания; скорее, есть смысл лучше узнать и понять их.

Необходимо заверить обеспокоенных ученых в том, что задача этого рассмотрения ценностей состоит в том, чтобы поставить перед наукой цель, в частности расширение знаний о природе и очищение уже имеющихся знаний путем изучения носителей этих знаний (Polanyi, 1958, 1964).

Законы, созданные человеком, и законы природы

Законы человеческой психологии и нечеловеческой природы в чем-то схожи, но в некоторых аспектах они различаются. Тот факт, что человек живет в мире природы, не означает, что он обязательно живет по ее правилам и законам. Человеческое существо, живущее в реальном мире, безусловно, с ним связано, однако это не лишает его возможности иметь внутренние законы, отличные от законов природы. Желания, страхи, мечты, надежды — что общего можно найти между ними и камешками, проводами, температурой или атомами? Философия строится по иным законам, чем, например, мост. Отношения в семье и взаимодействие атомов в кристалле изучается по-разному. Наш разговор о мотивах и ценностях не обусловлен стремлением субъективизировать или психологизировать нечеловеческую природу, хотя человеческую природу можно и должно психологизировать.

Эта нечеловеческая реальность не зависит от желаний и потребностей человеческих существ, она не может быть доброжелательной или злой, она лишена целей, задач и функций (цели есть только у живых существ), не имеет воли и аффекта. Эта реальность будет существовать и тогда, когда перестанет существовать человек, что не так уж маловероятно.

Познать эту реальность такой, какова она есть, а не такой, какой мы бы хотели ее видеть, желательно с любой точки зрения, как из чистого «бескорыстного» любопытства, так и при желании научиться прогнозировать и контролировать эту реальность с учетом насущных человеческих потребностей. Кант был абсолютно прав, утверждая, что мы никогда не сможем до конца познать нечеловеческую реальность, хотя мы можем к ней приблизиться, узнать ее более или менее полно.

Социология науки

Исследование социологии науки и ученых заслуживает большего внимания, чем уделяется ей сейчас. Если ученые испытывают влияние культурных детерминантов, такое же влияние испытывают и создаваемые ими продукты. В какой мере наука нуждается во вкладе со стороны представителей разных культур, в какой мере ученые должны быть отдалены от собственной культуры, чтобы их восприятие было максимально точным, в какой мере ученый должен быть интернационалистом, а не, скажем, американцем, в какой мере результаты труда ученых зависят от их классовой или кастовой принадлежности — на все эти и подобные вопросы следует дать ответы, чтобы полностью понять эффект культуры, искажающий восприятие природы.

Различные подходы к реальности

Наука представляет собой всего лишь средство получения знаний о природной, социальной и психологической реальности. Творческий художник, философ, литератор-гуманист или, скажем, землекоп в равной мере могут открывать истину. Их следует так же поощрять к этому, как и ученых[1]. Эти аспекты личности не должны восприниматься совершенно изолировано друг от друга. Ученый, который в душе поэт, философ или даже мечтатель, несомненно, превосходит своих более узко специализированных коллег.

Если взглянуть на науку с точки зрения такого психологического плюрализма, как на средоточие разнообразных талантов, мотивов и интересов, то граница между ученым и неученым практически исчезнет. Философ науки, который занимается анализом и критикой научных концепций, стоит к ученому гораздо ближе, чем последний к инженеру. Историк науки ранее мог быть историком или ученым, это не имеет значения. Клинический психолог или врач, который занимается тщательным исследованием конкретного случая, может больше узнать от романиста, чем от своих коллег-теоретиков или экспериментаторов.

Я не вижу возможности четко отделить ученых от неученых. Не представляется возможным даже использовать критерий проведения экспериментальных исследований, поскольку множество людей, номинально считающихся учеными, никогда не проводили, да и не способны провести настоящего эксперимента. Преподаватель химии в школе считает себя химиком, хотя он не открыл в химии ничего нового, а просто читал специальные журналы и воспроизводил поставленные другими опыты, словно готовил блюдо по рецепту. Он, вероятно, может считаться ученым с меньшим основанием, чем, скажем, смышленый 12-летний школьник, который систематически исследует подвал в доме, или скептически настроенный покупатель, не доверяющий заявлениям рекламодателей.

Что общего у директора исследовательского института с ученым? Его время полностью посвящено административной и организаторской работе, хотя и у него может оставаться желание реализовать себя на научном поприще.

Если идеальный ученый сочетает в себе свойства творческого генератора идей, добросовестного экспериментатора, создателя философских систем, историка, технолога, организатора, просветителя, писателя-публициста, просителя и оценщика, можно легко подсчитать, что в идеальной научной команде должны работать девять разных специалистов, каждый из которых выполняет свою функцию и которые **не должны быть учеными в общепринятом смысле этого слова!**

Если складывается впечатление, что противоречие между ученым и неученым чересчур упрощено, следует принять во внимание такое наблюдение: чрезмерная специализация в какой-либо одной области в конечном счете вредит человеку,

---

[1] Возможно, на сегодняшний день основное различие между идеальным художником и идеальным ученым можно сформулировать следующим образом: первый обычно является специалистом по знаниям и открытиям в области индивидуального (уникального, специфического), в то время как последний работает в области номотетического (общего, абстрактного). Во-вторых, художник ближе к ученому как человеку, формулирующему проблемы, ставящему вопросы, выдвигающему гипотезы, чем к ученому, разрешающему проблемы, вносящему определенность. Эти последние функции связаны с воспроизводимостью, доказательностью и, как правило, находятся исключительно в ведении ученых.

поскольку страдает все его существо. Как правило, разносторонний, здоровый индивид практически все делает лучше, чем ущербный человек, который пытается заниматься исключительно умственной деятельностью, подавляя собственные влечения и эмоции, парадоксальным образом становится больным, способным мыслить лишь как больной человек, т. е. его умственная деятельность нарушается. Таким образом, надо полагать, что ученый, который одновременно еще и художник, как ученый гораздо лучше, чем его коллега, который только ученый и больше никто.

Если воспользоваться историческим методом, этот факт становится совершенно очевидным. Все великие ученые отличались широтой интересов, их ни в коем случае нельзя было назвать узкоспециализированными технологами. От Аристотеля до Эйнштейна, от Леонардо до Фрейда великий первооткрыватель был чрезвычайно разносторонней личностью, с гуманистическими, философскими, социальными и эстетическими интересами.

В заключение следует отметить, что психологический плюрализм в науке говорит о существовании множества путей к знаниям и истине, что творческий художник, философ, литератор как в качестве отдельных индивидов, так и в качестве аспектов одного индивида могут быть открывателями истины.

Психическое здоровье

При прочих равных условиях можно ожидать, что ученый (или художник, машинист, служащий), который счастлив, уверен в своей безопасности, невозмутим и здоров, будет лучшим ученым (или художником, машинистом, служащим), чем несчастный, тревожный, больной и обремененный заботами. Люди с невротическими проявлениями склонны к искажению реальности, они делают скоропалительные выводы исходя из этой ложной картины, боятся новизны и неизвестности, слишком обременены личностными потребностями, чтобы точно оценивать действительность, легко пугаются, слишком сильно зависят от мнения окружающих и т. д.

Этот факт имеет как минимум три следствия. Во-первых, ученый (или, лучше сказать, искатель истины) должен иметь здоровую психику, чтобы лучше справляться со своей работой. Во-вторых, можно ожидать, что по мере совершенствования культуры с параллельным улучшением здоровья граждан поиски истины также облегчатся. И в-третьих, следует ожидать, что, благодаря психотерапии, отдельные ученые смогут лучше выполнять свои специфические функции.

Мы уже говорили о том, что лучшие социальные условия помогают искателю знаний по причине человеческой склонности к академической свободе, должностям, высоким доходам и т. п.[1]

[1] Тем читателям, которые считают это утверждение революционным и хотели бы больше узнать об этом, я бы порекомендовал осилить выдающуюся книгу *Personal knowledge* (Michael Polanyi, 1958). Если не проштудировать эту книгу, нельзя считать себя готовым к встрече нового века. При отсутствии времени, желания или сил на знакомство с этой гигантской книгой можете обратиться к моей работе *Psychology of science: a reconnaissance* (Maslow, 1966), в которой гораздо короче и понятнее изложены сходные вопросы. Данная глава, указанные две книги, а также работы, перечисленные в библиографии к ним, достаточно хорошо отражают новый гуманистический *Zeitgeist* (дух времени) в области науки.

ГЛАВА 16

Центрирование на средствах как противоположность центрирования на целях

В наше время все больше внимания уделяется недостаткам и упущениям «официальной» науки. За исключением блестящего анализа Линда (Lynd, 1939), обсуждение причин этих недостатков не ведется. В этой главе предпринята попытка продемонстрировать, что множество слабостей ортодоксальной науки, в особенности психологии, — следствие технико-центрированного (центрированного на средствах) подхода к определению науки.

Под **центрированием на средствах** я понимаю склонность усматривать сущность науки в ее инструментарии, техниках, процедурах, оснащении и методах, а не в ее проблемах, вопросах, функциях или целях. В более упрощенной форме центрирование на средствах приравнивает ученых к инженерам, врачам, стоматологам, лаборантам, стеклодувам, машинистам и т. д. Центрирование на средствах на высших интеллектуальных уровнях обычно принимает форму создания синонимов науки и научных методов.

Чрезмерное внимание к технике

Неизбежное стремление к элегантности, отточенности, внимание к техническим деталям и оснащению часто приводит к утрате смысла, жизненности, важности проблемы, к ущербу для креативности в целом. Практически любой кандидат на звание доктора психологии легко поймет, что это означает на практике. Методологически правильный эксперимент, пусть даже тривиальный, редко подвергается критике. Смелое, новаторское решение обычно встречается в штыки, поскольку может привести к «неудаче». Действительно, критика в научной литературе обычно направлена на метод, технику, логику и т. п. Не припомню такого случая, чтобы автора критиковали за то, что его работа тривиальна или не значима для науки[1].

Отсюда следует, что тема диссертации практически не имеет значения, лишь бы работа была хорошо выполнена и представлена. Иными словами, не требуется,

[1] «Однако даже ученые склонны работать над большими монографиями, посвященными мелким проблемам. Это называется у них оригинальным исследованием. Имеет значение тот факт, что публикуются ранее неизвестные данные, хотя они и не заслуживают внимания. Рано или поздно какой-нибудь специалист ими воспользуется. Университетские специалисты публикуют работы друг для друга с терпением строителей пирамид, но с неясными целями» (Van Doren, 1936, p. 107). «Спортсмен» — это тот, кто сидит и **наблюдает** за выступающими атлетами.

чтобы диссертационное исследование вносило вклад в науку. Кандидаты наук обязаны знать техники, применяемые в той или иной области, и собрать с их помощью некие данные. Редко упоминается тот факт, что необходимы также интересные идеи. Как следствие, учеными легко могут стать и становятся люди явно не творческого склада.

На более низком уровне — в высшем учебном заведении и колледже существуют те же проблемы. Студентов учат, что наука — это умение обращаться с аппаратурой и знание отдельных методик, т. е. рецептов, иначе говоря, выполнение указаний и повторение уже сделанного. Нигде не учат тому, что ученый отличается от техника и читателя научной литературы.

Стоит подчеркнуть, что у меня нет намерений принизить значимость метода в науке; я лишь хочу показать, что даже в науке средства можно легко перепутать с целями. Методы научного исследования определяются только его целями и задачами. Ученые-практики должны уделять внимание техникам, но только в той мере, в какой они помогают достичь поставленных целей, в частности получить ответы на важные вопросы. Если забыть об этом, можно уподобиться человеку, о котором писал Фрейд, проводившему все время за полировкой очков, вместо того чтобы воспользоваться ими по назначению.

Центрирование на средствах приводит к тому, что командные позиции в науке занимают техники и лаборанты, а не «разрешители проблем» и «постановщики вопросов». Не создавая искусственного противоречия, можно легко провести границу между теми, кто знает, как надо делать, и теми, кто знает, что надо делать. Первые, которых большинство, неизбежно становятся законодателями в науке, авторитетами по части соблюдения протокола, процедур, иначе говоря, по ритуалам и церемониям. Если подобные люди в прошлом не доставляли хлопот, то теперь, когда наука становится аспектом национальной и международной политики, они могут представлять реальную опасность. Эта тенденция опасна вдвойне, потому что люди гораздо лучше понимают манипуляторов, чем творцов и теоретиков.

Центрирование на средствах ведет к завышению значимости количественных оценок, превращению их в самоцель. Такая наука уделяет больше внимания тому, как сформулированы утверждения, а не тому, о чем идет речь. Элегантность и точность противопоставляются уместности и смыслу.

Ученые, центрированные на средствах, склонны, несмотря ни на что, подгонять свои задачи под имеющиеся техники, а не наоборот. Первоочередной вопрос для них звучит так: какой проблемой можно заняться с учетом имеющихся в моем распоряжении техник и оборудования? Им следовало бы задаваться совсем иным вопросом: каким наиболее насущным проблемам я мог бы посвятить свое время? Как иначе можно объяснить тот факт, что большинство ученых всю жизнь посвящают изучению узкого круга проблем, границы которого определены, не задаваясь вопросами об устройстве мироздания, а будучи ограничены набором техник и приборов? Мало кто из психологов улыбнется, услышав выражение «психолог-анималист» или «статистический психолог»: эти люди готовы работать над **любой** проблемой, пока в их распоряжении имеются, соответственно, животные и статистика. Все это чрезвычайно напоминает поведение пьяного в известном анекдоте,

который искал бумажник не там, где его потерял, а под уличным фонарем, «потому что здесь светлее», или доктора, который доводил всех своих пациентов до истерики, потому что умел лечить только эту болезнь.

Центрирование на средствах приводит к возникновению иерархии наук, в которой физика совершенно неоправданно считается более «научной», чем биология, биология превосходит по «научности» психологию, а психология, соответственно, социологию. Подобная иерархия основывается исключительно на элегантности, эффективности и точности техник. С точки зрения науки, центрированной на проблемах, подобная иерархия невозможна, поскольку никому не придет в голову утверждать, что проблемы безработицы, расовой дискриминации или любви менее важны, чем изучение звезд, натрия или функции почек.

Центрирование на средствах ведет к разделению научных дисциплин, воздвигает между ними стены, ограничивая разные территории. Когда Жака Леба спросили, кто он, невролог, химик, физик, психолог или философ, он ответил просто: «Я разрешаю проблемы». Хотелось бы, чтобы так могли ответить большинство ученых. Наука только выиграла бы от того, что в ней появилось бы больше таких людей. Однако этому мешает философия, превратившая ученого в техника, не занятого поисками истины, в человека, который знает, а не стремится к знанию и решению проблем.

Если бы ученые относились к себе как к людям, ставящим вопросы и решающим задачи, а не как к узкоспециализированному техническому персоналу, горизонты науки раздвинулись бы и мы бы уже подошли к психологическим и социальным проблемам, о которых мы меньше всего знаем, но которые чрезвычайно важны. Почему существует так мало междисциплинарных исследований? Почему на каждую сотню людей, занятых химическими исследованиями, приходится не более десятка психологов? Что важнее для человечества: бросить тысячу лучших умов на усовершенствование бомбы (или даже усовершенствование пенициллина) или озадачить их проблемами национализма, психотерапии или эксплуатации?

Центрирование на средствах в науке создает раскол между учеными и другими искателями истины, а также между различными методами поиска и понимания истины. Если определить науку как поиск истины, понимания и озарения, а также озабоченность важными вопросами, было бы трудно разделить ученых, с одной стороны, и поэтов, художников, философов — с другой[1]. Волнующие их проблемы вполне могут быть сходными. Конечно, если быть честным, различия все же есть; они касаются, прежде всего, специфических методов и техник профилактики ошибок. Очевидно, наука только выиграет, если разрыв между ученым и поэтом, философом сократится. Центрирование на средствах попросту помещает их в разные миры; центрирование на проблеме позволит им видеть друг в друге соратников, готовых помочь друг другу. Судя по биографиям великих ученых, это действительно так. Среди выдающихся деятелей науки было много творческих личностей, получавших поддержку не только от коллег-ученых, но и от философов.

---

[1] «Вы должны любить сами вопросы». (*Рильке.*)
«Нам известны все ответы, все ответы:
Но как узнать вопрос?» (A. MacLeish, *The Hamlet of A. Macleish*, Houghton Mifflin).

Центрирование на средствах и научная ортодоксия

Центрирование на средствах неизбежно приводит к научной ортодоксии, которая, в свою очередь, порождает неортодоксию. Вопросы и проблемы в науке редко удается сформулировать, классифицировать или объединить в одну систему. Вопросы прошлого более не вопросы, а ответы, вопросы будущего еще не прозвучали. Однако вполне возможно классифицировать и упорядочить методы и техники прошлого. В таком виде они получили название «законов научного метода». Канонизированные, закрепленные историей, традицией, они ограничивают настоящего ученого (вместо того чтобы помогать ему в работе). В устах менее креативных, более конвенциальных деятелей науки эти «законы» звучат как требование решать наши насущные проблемы точно так же, как наши предшественники решали свои.

Такая установка особенно опасна для психологических и социальных наук. Призыв к научности часто звучит так: используйте техники естественных и гуманитарных наук. Отсюда склонность многих психологов и социологов обращаться к старым техникам, вместо того чтобы создавать новые; при этом игнорируется тот факт, что проблемы, степень развития, данные психологии и естественных наук в корне различаются. Традиции в науке хороши отнюдь не всегда. Лояльность традициям опасна.

Основная опасность научной ортодоксии состоит в том, что блокируется создание новых техник исследования. Если законы научного метода уже сформулированы, остается только следовать им. Новые методы и новые пути в науке встречаются с подозрением и враждебностью; так, например, были встречены психоанализ, гештальтпсихология, тест Роршаха. Ожидание такого враждебного отношения отчасти объясняет тот факт, что до сих пор не создано относительной, холистической и синдромальной логики, статистики и математики, в которой нуждаются новые психологические и социальные дисциплины.

Обычно развитие науки — процесс коллективный. Как еще ограниченные индивиды могут сделать важные и даже великие открытия? В отсутствие сотрудничества движение вперед прекращается, пока не появится гигант, которому не нужна помощь. Ортодоксия означает отказ в помощи неортодоксально мыслящему человеку. Поскольку гениев среди ортодоксов и неортодоксов мало, постепенно продвигается вперед только ортодоксальная наука. Можно ожидать, что идеи, которые долго замалчиваются и встречают противодействие, рано или поздно пробивают себе дорогу (если они верные), а затем становятся ортодоксальными.

Еще одна не менее серьезная опасность, проистекающая из центрирования на средствах, — это прогрессирующее ограничение сферы компетенции науки. Это явление не только блокирует развитие новых техник, но и препятствует постановке вопросов на том основании, что при современном уровне развития техник на эти вопросы ответить нельзя (например, вопросы о субъективном, о ценностях, религии). Такие глупые доводы заставляют исследователей опасаться поражения, приводят к противоречиям в терминологии, рождают концепцию «ненаучной проблемы». Очевидно, каждый, кто знаком с историей науки, вряд ли станет говорить о неразрешимой проблеме; проблемы бывают решенными и нерешенными.

В последнем случае возникает мощный импульс к действию, к проявлению изобретательности и таланта. Если же мы начнем спрашивать себя в духе современной научной ортодоксии: «Что мы можем сделать при помощи научного метода (как мы его понимаем)?», то мы обречем себя на добровольное самоограничение, отказ от изучения обширных сфер человеческих интересов. Эта тенденция может достигнуть невероятных и опасных крайностей. В ходе обсуждений в конгрессе создания национальных исследовательских фондов некоторые физики предложили исключить из этой программы психологические и социальные науки на том основании, что они недостаточно «научны». На каком еще основании могла возникнуть подобная идея, как не на исключительном уважении к эффективным и безупречным техникам, на полном незнании того, что задача науки — ставить вопросы, а ее основы коренятся в человеческих ценностях и мотивах? Как мне, психологу, понимать это и другие подобные заявления моих коллег-физиков? Следует ли мне начать использовать их техники? Но они не годятся для решения моих проблем. Как же надо решать психологические проблемы? Следует ли их решать? Может быть, ученым надо самоустраниться, отдав эту сферу на откуп богословам? Или же это тонко рассчитанное издевательство? Возможно, имелось в виду, что все психологи глупы, а физики умны? Однако на каком основании был сделан такой вывод? Основывался ли он на личных впечатлениях? В таком случае я вынужден подчеркнуть, что в любой сфере науки глупцов предостаточно. Так какое же из этих двух мнений более справедливо?

Боюсь, что существует лишь одно возможное объяснение: выступавший попросту отдает приоритет технике, вероятно, другие аспекты науки его не интересуют.

Центрированная на средствах ортодоксия поощряет ученых быть благоразумными и предусмотрительными, а не смелыми и решительными. Если следовать этой логике, задача ученых — продвигаться шаг за шагом по хорошо вымощенной дороге, а не прокладывать пути в неизвестное. В результате поощряется консерватизм, а не радикальные подходы к непознанному. Ученые становятся поселенцами, а не первопроходцами[1].

Истинное место ученых (пусть и не всегда) — среди неизвестного, хаотичного, плохо различимого, таинственного, неточно сформулированного. Именно здесь, по замыслу центрированной на проблемах науки, они и должны находиться в случае необходимости. Именно от этого их отвлекает подход, центрированный на средствах.

Чрезмерное внимание к методам и техникам заставляет ученых полагать: 1) что они более объективны и менее субъективны, чем имеет место в действительности, 2) что им нет нужды заботиться о ценностях. Методы этически нейтральны; проблемы и вопросы нейтральны не всегда, рано или поздно вокруг них разгораются споры о ценностях. Один из способов избежать столкновения с проблемой ценностей — делать акцент на методах, а не на целях науки. Действительно, вполне возможно, что основной предпосылкой центрированной на средствах ориентации является стремление к максимальной объективности (отсутствию связи с ценностями).

---

[1] «Гении подобны бронетанковой колонне: молниеносный прорыв на необитаемую территорию неизбежно оставляет неприкрытыми фланги» (Koestler, 1945, p. 241).

Однако, как уже отмечалось в главе 15, наука никогда не была, не является и никогда не будет полностью объективной, иначе говоря, независимой от человеческих ценностей. Более того, весьма спорным представляется вопрос о том, стоит ли вообще стремиться к полной объективности (не довольствуясь объективностью, на которую способен человек). Все ошибки, о которых шла речь в данной главе, говорят об опасности игнорирования несовершенства человеческой природы. Невротические личности не только платят высокую цену за свои бесплодные попытки, но, по иронии судьбы, их мыслительные процессы становятся все менее эффективными.

В связи с воображаемой независимостью от ценностей стандарты ценности становятся все более размытыми. Если философия центрирования на средствах достигнет крайней степени своего выражения (что чаще всего имеет место в действительности) и при этом будет достаточно последовательна, то станет невозможным отличить важный эксперимент от неважного. Речь будет идти исключительно о технически правильно и технически неправильно проведенных опытах[1]. При использовании исключительно методологических критериев самое тривиальное исследование может претендовать на такое же уважение, как и самое плодотворное. Конечно, такие казусы пока не происходят, но лишь благодаря наличию критериев и стандартов, отличных от методологических. Вместе с тем, хотя подобная ошибка редко встречается в столь явной форме, она весьма распространена в завуалированном виде. Научные журналы пестрят такими примерами, когда не заслуживающая внимания проблема разрабатывается с усердием, достойным лучшего применения.

Если бы наука была не более чем сводом правил и методик, то в чем заключалось бы ее отличие от, скажем, игры в шахматы, занятий алхимией или лечения зубов?[2]

---

[1] «Ученый считается великим не потому, что решил проблему, а потому, что сформулировал проблему, решение которой... приведет к значительному прогрессу» (Cantril, 1950).

[2] Сэр Ричард Ливингстоун из колледжа Тела Господня, Оксфорд, определил техника «как человека, который прекрасно знает свою работу, за исключением ее цели и места во Вселенной». Кто-то другой в том же духе охарактеризовал эксперта как человека, который тщательно избегает совершения малых ошибок, впадая при этом в гораздо более значительные заблуждения.

ГЛАВА 17

Формирование стереотипов как противоположность познания истины

Даже если он (разум) признает, что данный объект ему не знаком, он полагает, что это неведение состоит в незнании, к какой из проверенных временем категорий принадлежит новый объект. В какой ящичек, готовый открыться, следует его поместить? В какие одежды, уже подготовленные, надо его одеть? То это, или другое, или же третье? И «то», и «другое», и «третье» — вещи вполне определенные, уже известные. Сама идея о том, что для нового объекта предстоит создать новую концепцию, возможно, новый образ мыслей, нам глубоко неприятна. История философии, однако, свидетельствует о нескончаемом конфликте систем, о невозможности удовлетворительно поместить реальный объект в готовое платье уже готовых концепций, о необходимости «снимать мерки».

Генри Бергсон

Creative evolution, 1944, pp. 55–56

В различных областях психологии существует огромная разница между стереотипным познанием и свежим, рецептивным, даосистским познанием конкретного и уникального, невинным познанием без предрассудков и ожиданий, без вмешательства желаний, надежд, страхов или тревог. Большинство актов познания производят впечатление утратившей новизну, небрежной каталогизации стереотипов. Простая классификация с отнесением к уже существующим рубрикам в корне отличается от реального, конкретного восприятия с полным сосредоточением внимания на многосторонности уникального явления. Только такое познание может привести к наслаждению переживанием.

В этой главе нам предстоит обсудить проблемы познания в свете этих теоретических рассуждений. Автор надеется убедить читателя, что многое из того, что считается познанием, в действительности —лишь его суррогат, следствие существования в быстро меняющейся реальности при отсутствии желания признавать этот факт. Поскольку окружающая действительность динамична, а ум среднего западного человека способен улавливать лишь статику, наше восприятие, научение, запоминание и мышление на самом деле настроены на работу со статичными абстракциями реальности или теоретическими конструктами, а не с реальностью как таковой.

Не следует думать, что эта глава направлена против абстракций, обобщений и концепций, без которых человек, по-видимому, не может существовать. Речь идет о том, что все они должны основываться на переживаниях, не быть пустыми. Они должны основываться на конкретной реальности и быть с нею связаны. Не лишним будет также осмысленное содержание, а не пустые слова, ярлыки, абстракции. Эта глава посвящена патологическому абстрагированию, «упрощению до абстракции» и вытекающим из этого опасным последствиям.

Внимание

Концепция слежения, или наблюдения, кардинально отличается от концепции восприятия; в ней делается акцент на избирательных, подготовительных, организующих и мобилизующих действиях. Это не обязательно должны быть реакции, полностью определяемые природой реальности, за которой ведется наблюдение. Общеизвестно, что слежение зависит от природы самого организма, личностных интересов, мотивов, предубеждений, прошлого опыта и т. д.

С темой нашего исследования связан тот факт, что в реакциях слежения удается различить непосредственное наблюдение за уникальным событием и стереотипное распознавание во внешнем мире набора категорий, которые уже существуют в уме наблюдающего. Таким образом, наблюдение может быть более чем узнаванием или открытием в мире того, что мы сами туда уже поместили, своего рода предвосхищением переживания до того, как оно возникло. Оно может быть некой рационализацией прошлого или попыткой поддержать статус-кво, а не истинным распознаванием перемен, новизны и динамики. Это возможно лишь при наблюдении за чем-либо, известным ранее, или же при поисках нового в уже знакомом.

Недостатки и преимущества стереотипизации внимания для организма очевидны. Совершенно ясно, что классификация переживаний не требует внимания в полном объеме, что помогает нам сберечь силы. Безусловно, категоризация гораздо менее утомительна, чем внимательное наблюдение. Более того, она не требует концентрации внимания, не вынуждает нас использовать все резервы организма. Концентрация внимания, необходимая для восприятия и понимания важной или новой проблемы, как известно, весьма утомительна, поэтому мы прибегаем к ней относительно редко. Подтверждением этому может служить всеобщее увлечение техниками скорочтения, короткими романами, журналами-дайджестами, стереотипными фильмами, насыщенными клише диалогами и, в целом, избегание реальных проблем или, во всяком случае, предпочтение стереотипных псевдорешений.

Рубрикация, или категоризация, является частичной, символической или номинальной, а не полной реакцией, позволяющей автоматизировать поведение (например, делать несколько дел одновременно), что, в свою очередь, дает человеку возможность заниматься более сложной деятельностью, когда менее сложная осуществляется в своего рода рефлекторном режиме. Иначе говоря, у нас нет необходимости замечать или обращать внимание на знакомые элементы переживаний[1].

---

[1] Экспериментальные примеры приведены в великолепном исследовании Бартлетта (Bartlett, 1932).

В этом утверждении таится парадокс, поскольку одновременно справедливо то, что 1) мы склонны не замечать то, что не подпадает под уже существующую систему категорий (т. е. странное и незнакомое) и 2) именно непривычное, опасное или угрожающее привлекает наибольшее внимание. Незнакомый раздражитель может быть либо опасным (шум в темноте), либо нет (новые шторы на окнах). Наибольшее внимание уделяется незнакомому и опасному; наименьшее — знакомому и безопасному; промежуточное внимание уделяется незнакомому и безопасному, которое превращается в знакомое и безопасное, т. е. подвергается категоризации[1].

Напрашивается любопытный вывод: новое и незнакомое либо вообще не привлекает нашего внимания, либо захватывает его полностью. Складывается впечатление, что значительная (менее здоровая) часть нашей популяции уделяет внимание исключительно угрожающим переживаниям, словно внимание — только реакция на опасность и предупреждает о необходимости принятия чрезвычайных мер. Эти люди отметают в сторону не угрожающие или не опасные переживания, а следовательно, не заслуживающие внимания или какой-либо иной реакции, когнитивной или эмоциональной. Жизнь представляется им чередой опасностей с редкими промежутками между ними.

Однако существуют люди, для которых все иначе. Они реагируют не только на угрожающие ситуации. Вероятно, благодаря большей уверенности в себе и спокойствию они могут позволить себе роскошь реагировать, обращать внимание и даже испытывать волнение по поводу переживаний, которые не представляют опасности, а приятно возбуждают. Известно, что подобная положительная реакция, слабая или сильная, от легкого возбуждения до захватывающего восторга, подобно реакции на опасность, сопряжена с мобилизацией вегетативной нервной системы, включая внутренние органы и организм в целом. Основное различие между этими переживаниями состоит в том, что одно из них интроспективно представляется приятным, а другое неприятным. Учитывая это наблюдение, можно утверждать, что человеческие особи не только пассивно адаптируются к миру, но также и наслаждаются им и даже активно вмешиваются в него. Фактор, изменчивость которого, по-видимому, ответственна за большинство подобных различий, очень приблизительно можно назвать психическим здоровьем. Для сравнительно тревожных людей наблюдение представляет собой исключительно механизм неотложного реагирования и весь мир делится на безопасную и опасную сферы.

Противоположностью внимания-категоризации является свободно плавающее внимание *(free floating attention)*, описанное в соответствующей концепции Фрейда[2]. Отметим, что Фрейд рекомендует скорее пассивное, чем активное наблюдение,

[1] «Ничто не представляется столь же приятным на протяжении всей жизни, как способность присоединять новое к старому, встречать каждого грозного нарушителя нашего привычного набора концепций, видеть его насквозь и снабжать этикеткой, словно старого приятеля в маскарадном костюме... Мы не испытываем ни любопытства, ни удивления, сталкиваясь с вещами, выходящими за рамки наших концепций, не отвечающими привычным стандартам» (James, 1890. Vol. II, p. 110).

[2] «Следовательно, принцип равномерного распределения внимания неизбежен, если от пациента требуется передавать все происходящее без критики или отбора. Если врач ведет себя иначе, он отбрасывает преимущества следования пациентом “фундаментальному закону психоанализа”. Для вра-

9.Зак.№ 5791

исходя из того, что активное внимание обычно сопряжено с переносом собственных ожиданий на реальный мир. Такие ожидания могут заглушить голос реальности, если он будет достаточно слаб. Фрейд рекомендует людям оставаться пассивными и смиренными, проявлять интерес только к тому, что реальность хочет им сообщить, быть озабоченными лишь восприятием внутренней структуры материала. Таким образом, нам следует относиться к материалу, словно он уникален и не похож ни на что в мире, а все наши усилия должны быть направлены на постижение его собственной природы, а не на попытки подогнать его под наши теории, схемы, концепции. Это наиболее точная рекомендация по центрированию на проблеме, а не на своем Я. Если мы хотим постичь внутреннюю природу испытываемого переживания, нам следует по возможности отставить в сторону Я, его переживания, существующие концепции, надежды и страхи.

«Как только внимание произвольно концентрируется до определенного уровня, человек начинает отбирать материал; один пункт фиксируется в уме с особенной четкостью, а другие отбрасываются, причем в процессе отбора важную роль играют ожидания, касающиеся собственных склонностей. Этого-то и не следует делать; если в процессе отбора мы следуем своим ожиданиям, возникает опасность никогда не найти того, что было бы неизвестно, а если мы учитываем свои склонности, все, что должно быть воспринято, почти наверняка будет фальсифицировано. Не следует забывать, что смысл того, что человек слышит, в любых ситуациях и по большей части узнаваем лишь некоторое время спустя».

Полезно сопоставить подходы ученого и художника к переживаниям. Если задуматься над тем, что представляет собой истинный ученый и истинный художник, возможно, имеет смысл противопоставить их подходы к любым переживаниям, отметив при этом, что ученый склонен классифицировать переживания, сравнивать их между собой, упорядочивать в единую философию мира, уделять внимание различиям в этих переживаниях. Ученым свойственно давать наименования, навешивать ярлыки, расставлять все по полочкам, т. е. классифицировать. Художники же проявляют интерес к уникальному характеру переживаний. Каждое переживание воспринимается как самостоятельное, индивидуальное. Каждое яблоко уникально, отлично от других; любая модель, будь то дерево или голова натурщика, непохожа на другую. Критик сказал об одном художнике так: «Он видит то, на что другие только смотрят». Художники не проявляют интереса к классификации переживаний, помещению их в уже имеющийся мысленный каталог. Их задача — свежий взгляд на переживание, а затем, при наличии таланта, умение запечатлеть это переживание, чтобы другие, менее восприимчивые люди также смогли увидеть его свежим взглядом. Очень точно сказал об этом Симмел: «Ученый **видит** нечто, потому что **знает** нечто, в то же время художник знает **нечто**, потому что **видит**».

Эти стереотипы, как и любые другие, опасны. В данной главе обосновывается мнение о том, что ученые только выиграют, больше полагаясь на интуицию и, подоб-

---

чей можно сформулировать следующее правило: все сознательные усилия должны быть устранены, должна в полной мере работать только “бессознательная память” пациента; говоря коротко, следует просто слушать, не пытаясь запомнить что-то конкретное» (Freud, 1924, pp. 324–325).

но художникам, ценя непосредственные переживания. Сходным образом, исследовательский подход и понимание реальности, свойственные науке, будут способствовать углублению реакции художника на мир и, помимо этого, помогут ему повзрослеть. Итак, девиз у художника и у ученого один: «Видеть реальность целиком».

Восприятие

Формирование стереотипов как концепция применимо не только к социальной психологии предвзятости, но также к базовому процессу восприятия. Восприятие может не иметь ничего общего с регистрацией внутренней природы реального события.

Чаще всего происходит классификация переживаний, навешивание ярлыков, а не подробное исследование переживаний: в результате речь идет о присвоении имени, а не собственно о восприятии. Стереотипное восприятие подобно использованию штампов и избитых фраз в речи. Например, представляясь другому человеку, можно отреагировать на него оригинально, свежо, попытаться воспринять, понять его уникальность, индивидуальность, отличие от других. Гораздо чаще мы, однако, навешиваем на человека ярлык, отводим ему место в уже имеющемся каталоге. Он перестает быть уникальным индивидом и становится примером некоей концепции или представителем категории. Иными словами, индивид, склонный к стереотипному восприятию, напоминает архивариуса, а не кинооператора.

Из множества примеров стереотипного восприятия можно перечислить следующие ситуации и явления.

1. Знакомое и привычное предпочтительнее незнакомого.
2. Схематичное и абстрактное предпочтительнее реального.
3. Организованное, структурированное, однозначное предпочтительнее хаотичного, неорганизованного, двусмысленного.
4. Имеющее название и могущее его получить предпочтительнее не названного.
5. Имеющее смысл предпочтительнее бессмысленного.
6. Обычное предпочтительнее необычного.
7. Ожидаемое предпочтительнее неожиданного.

Кроме того, в случае восприятия незнакомого, конкретного, неожиданного, не имеющего названия и смысла события, мы склонны искажать его, придавать ему некую форму, чтобы сделать похожим на более знакомое, абстрактное, организованное. Нам свойственно воспринимать события как примеры отдельных категорий, не улавливая их уникальность и неповторимость.

Бесчисленные свидетельства каждой из этих тенденций можно найти в литературе, посвященной тесту Роршаха, гештальтпсихологии, проективному тестированию, теории искусства. Так, Хайакава (Hayakawa, 1949, p. 103) приводит пример из области теории живописи, когда учитель рисования «имел привычку говорить

своим ученикам, что они не смогут нарисовать какую-либо конкретную руку, потому что думают о ней, как о **руке**; имея в виду руку, они полагают, что знают, как эта рука должна выглядеть». Удивительные примеры можно найти и в книге Шехтеля (Schachtel, 1959).

Очевидно, что для помещения объекта-раздражителя в уже существующую систему категорий требуется знать о нем гораздо меньше, чем для его понимания. Истинное восприятие, предполагающее, что объект уникален, пропускающее этот объект через себя, отнимает гораздо больше времени, чем доли секунды, необходимые для навешивания ярлыка и помещения в каталог.

Не исключено также, что категоризация гораздо менее эффективна, чем свежее восприятие, в основном за счет того, что происходит в считанные доли секунды. При этом реакцию на объект определяют только наиболее заметные его характеристики, которые могут быть учтены за короткое врем; это также легко уводит нас в сторону от правильного восприятия. Таким образом, восприятие с категоризацией — своего рода приглашение к ошибкам.

Эти ошибки усугубляются тем, что восприятие с категоризацией не позволяет их скорректировать. Предмет или человек, отнесенные к той или иной категории, остаются там надолго, поскольку любое поведение, не согласующееся со стереотипом, расценивается как исключение и не воспринимается всерьез. Например, если мы почему-либо сочли человека нечестным и попытались поймать его на жульничестве в картах, но это нам не удалось, мы все же продолжаем считать его жуликом, полагая, что в данном случае он не смошенничал из-за лени или боязни разоблачения. Если мы твердо убеждены в его нечестности, не будет иметь никакого значения даже тот факт, что нам **так и не удастся** его уличить. Мы будем по-прежнему считать этого человека жуликом, по каким-то причинам опасающимся обманывать именно нас. Не согласующееся со стереотипным представлением поведение будет восприниматься с любопытством, как намеренное, не характерное для данного человека.

Действительно, концепция формирования стереотипов во многом объясняет существование извечной проблемы: люди могут продолжать заблуждаться, год за годом не замечая очевидной истины. Как известно, принято считать, что невосприимчивость к очевидному полностью объясняется вытеснением или влиянием мотивации. Нет нужды сомневаться в справедливости этого утверждения. Из наших рассуждений следует, что имеются и другие причины слепоты к очевидным фактам. Когда же нас самих воспринимают стереотипно, нам представляется, что это своего рода насилие. Мы обескуражены и неприятно поражены тем, что оказываемся среди массы других людей, с которыми, как нам кажется, мы не имеем ничего общего. Невозможно сказать об этом лучше, чем Уильям Джеймс: «Первым делом разум относит объект к какому-либо классу. Однако любой бесконечно важный для нас и вызывающий теплые чувства объект представляется в своем роде уникальным. Вероятно, даже краб был бы исполнен чувства негодования, узнав, что мы беспардонно отнесли его к ракообразным, тем самым избавившись от него. “Я не такой, — воскликнул бы он. — Я **особенный**, это я и **только я**”» (James, 1958, p. 10).

Научение

Привычка представляет собой попытку разрешить возникшую проблему, используя предшествующий опыт успешного разрешения проблем. Это подразумевает 1) отнесение возникшей проблемы к определенной категории проблем, 2) выбор наиболее эффективного решения для данной конкретной категории проблем. В этом случае без классификации не обойтись.

Феномен привычки прекрасно иллюстрирует то, что характерно также для категоризирующего внимания, восприятия, мышления, самовыражения и т. п.: все это попытки «остановить мир». В действительности мир пребывает в постоянном движении, все вокруг меняется. Теоретически ничто в мире не стоит на месте (хотя, с практической точки зрения, многое остается статичным). Если серьезно относиться к теории, тогда всякое событие, переживание, поведение так или иначе (по важным или не очень важным параметрам) отличается от любого другого события, переживания, поведения, которое имело место в прошлом или будет иметь место в будущем[1].

Вполне разумно, как не раз подчеркивал Уайтхед, основывать свои теории и философию науки, а также здравый смысл на этом непреложном факте. Беда в том, что не все из нас делают это. Несмотря на то что мудрые ученые и философы давно отвергли устаревшие концепции о пустом пространстве и бесцельно и вечно существующих в нем объектах, эти концепции продолжают проявляться в наших менее разумных реакциях. Хотя факт изменчивости и постоянного развития мира считается общепризнанным, признание это происходит без особой радости и энтузиазма. В глубине души мы по-прежнему являемся приверженцами Ньютона.

Все действия по категоризации можно считать попытками остановить движение меняющегося мира, чтобы им можно было управлять, словно управлять можно только неподвижным миром. Примером этого является гениальная находка математиков-атомистов, позволяющая оперировать движением и переменами как чем-то неподвижным: речь идет о дифференциальном исчислении. В рамках этой главы более уместными будут примеры из психологии: в частности, привычки, как и любое научение путем воспроизведения, служат проявлениями склонности статически мыслящих людей хотя бы на время остановить мир, поскольку им трудно взаимодействовать с меняющимся миром.

Категоризация есть не что иное, как попытка сделать скоропалительные выводы, поскольку человек испытывает страх перед неизвестностью; эта попытка предпринимается в надежде снизить тревогу и избежать контакта с неизвестностью.

---

[1] «Нет двух одинаковых вещей, ни одна вещь не остается неизменной. Если вы четко это осознаете, нет ничего дурного в том, чтобы вести себя иногда так, словно некоторые вещи одинаковы или некоторые из них не меняются, – т. е. поступать в соответствии с привычками. Это допустимо, потому что различия должны проявляться, но некоторые из них иногда не проявляются. Коль скоро вы осознаете, что различия, несмотря ни на что, существуют всегда и вам следует в каждом конкретном случае оценивать, насколько они значимы, вы имеет полное право следовать привычке, поскольку всегда при необходимости сможете от нее отказаться. Универсальных, надежных привычек не существует. Привычки полезны людям, которые не зависят от них, не стремятся следовать им во что бы то ни стало, при любых обстоятельствах; на менее благоразумных индивидов привычки могут навлечь беду» (Johnson, 1946, p. 199).

Восприятие индивидов, которые спокойно относятся к неизвестности или, что почти то же самое, спокойно переносят неопределенность (Frenkel-Brunswik, 1949), менее подвержено влиянию мотивации. Следовательно, тесную связь между восприятием и мотивацией целесообразно считать психопатологическим явлением, а не признаком здоровья. Образно говоря, наличие такой связи говорит о том, что организм болен. У самоактуализирующихся людей выраженность этой связи минимальна; у людей с невротическими и психопатическими проявлениями она максимальна, в частности при бреде и галлюцинациях. Один из способов описать это различие — сказать, что познание у здоровых людей сравнительно немотивированно, а у больных сравнительно мотивировано.

Привычки, таким образом, представляют собой консервативные механизмы, как отмечал Джеймс (James, 1890). Почему это так? С одной стороны, потому что любая выученная реакция за счет возбуждения блокирует формирование других выученных реакций на ту же проблему. Но есть и другая, не менее важная причина, о которой часто забывают теоретики научения: научение основывается не только на мышечных реакциях, но и на аффективных предпочтениях. Мы не только учимся говорить по-английски, а также учимся любить этот язык, отдавать ему предпочтение (Maslow, 1937)[1]. Научение, таким образом, нельзя считать полностью нейтральным процессом. Нельзя, например, сказать: «Если эта реакция ошибочна, можно ее забыть или заменить более подходящей», поскольку в процессе научения мы должны сохранять лояльность. Таким образом, если мы даже очень хотим изучить французский, возможно, лучше этого не делать, если единственный имеющийся преподаватель имеет плохое произношение. По той же причине следует возразить тем представителям науки, которые легкомысленно относятся к гипотезам и теориям. Они утверждают, что даже самая плохая теория лучше, чем ее отсутствие. На самом деле это не так, если предшествующие рассуждения верны. Как гласит испанская поговорка: «Привычки — сначала паутина, а потом канаты».

Вышесказанное не распространяется на все виды научения; критические замечания относятся только к репродуктивному научению, т. е. к заучиванию и воспроизведению изолированных реакций. Судя по высказываниям многих психологов, они искренне считают такое научение единственным способом связи прошлого с настоящим, благодаря которому для решения текущих проблем могут быть успешно использованы уроки прошлого. Это весьма наивное допущение, поскольку наиболее важные знания о мире (т. е. наиболее важные связи с прошлым) не связаны

---

[1] «Антологии
С тех пор как составитель одной антологии опубликовал
Отличные произведения Морса, Боуна, Поттера, Блисса и Брука,
Все последующие составители антологий, естественно, стали
Цитировать Морса, Боуна, Поттера, Блисса и Брука.
Если бы какой-то безрассудный составитель антологий вдруг решил
Опубликовать избранные произведения, скажем мои и ваши,
Не процитировав, на свой страх и риск,
Классиков Морса, Боуна, Поттера, Блисса и Брука,
Надменные критики, мельком просмотрев наши с вами стихи,
Возопили бы: “Что это за антология, в которой не упоминаются
Морс, Боун, Поттер, Блисс и Брук!”» (Guiterman, 1939).

с атомизмом или репродуктивностью. Наиболее значимый тип научения, несомненно связанный с прошлым, может быть назван характерологическим, или подлинным, научением (Maslow, 1968a); имеется в виду влияние, оказанное всеми переживаниями на характер человека. Таким образом, переживания не усваиваются организмом постепенно, одно за другим; если их воздействие достаточно сильно, в человеке изменяется все. Следовательно, отдельные трагические переживания способны помочь человеку повзрослеть, стать мудрее, терпимее, скромнее, обрести способность решить **любую** из проблем взрослой жизни. Альтернативная теория гласит, что человек практически не меняется в процессе переживаний, а лишь приобретает опыт решения конкретных проблем (например, в случае смерти матери)[1].

Если мир пребывает в постоянном движении, то каждый момент уникален. Теоретически, **все** проблемы являются новыми для нас. Типичная проблема, согласно теории процессов, — это проблема, с которой нам ранее никогда не приходилось встречаться, т. е. непохожая на любую другую проблему. Таким образом, проблема, весьма напоминающая прошлые проблемы, согласно этой теории, должна считаться скорее исключением, чем правилом. Если это действительно так, то тогда обращение к прошлому в поисках решений может принести столько же пользы, сколько и вреда. Лично я убежден, что путем наблюдений можно доказать не только теоретическую, но и практическую истинность этого положения. В любом случае, ни один человек, независимо от своих теоретических убеждений, не станет спорить с тем, что, по крайней мере, некоторые проблемы являются совершенно новыми и, следовательно, требуют новых решений.

С биологической точки зрения, привычки играют двойственную роль в адаптации, поскольку одновременно приносят пользу и вред. В них обязательно заложен элемент ошибочности, в частности представление о мире как о чем-то неизменном и статичном. Тем не менее привычки считаются одним из важнейших инструментов адаптации, которая имеет место в меняющемся, динамичном мире. Привычка представляет собой уже сформированную реакцию на ситуацию или решение проблемы. Поскольку привычка уже сформирована, она инерционна и противится изменениям. Однако при изменении ситуации мы должны быть готовы быстро изменить свою реакцию. Следовательно, наличие привычки может быть более вредным, чем отсутствие всякой готовой реакции, поскольку привычка мешает формированию ответа на новую ситуацию.

---

[1] «Память, как мы попытались доказать, не есть способность к раскладыванию воспоминаний по ящичкам или регистрации их в картотеке. Картотек и ящиков не существует; по правде говоря, не существует и такой способности, поскольку способность работает периодически, когда хочет или когда может, в то время как нанизывание прошлых переживаний одно на другое происходит непрерывно...»

«Вместе с тем, даже не отдавая себе отчета, мы смутно ощущаем, что прошлое всегда остается с нами. Что мы собой представляем, каков наш характер, — все это результат конденсации нашей личной истории, которую мы прожили начиная с рождения, даже со времени до рождения, поскольку в нас заложены родительские представления. Без сомнения, в процессе мышления активизируется лишь малая часть нашего прошлого, однако все прошлое целиком, включая исходные душевные склонности, проявляется в наших желаниях, воле и действиях. Следовательно, наше прошлое как нечто целое проявляет себя в виде влечения; оно ощущается в форме идеи» (Bergson, 1944, pp. 7–8).

Можно взглянуть на этот парадокс с другой точки зрения. Существует мнение, что привычки предназначены для того, чтобы экономить наше время и силы при попадании в повторяющиеся ситуации. Если проблема возникает вновь и вновь в сходной форме, можно сберечь много сил благодаря отработанной реакции. Таким образом, привычка нужна для того, чтобы реагировать на знакомую, повторяющуюся проблему. Вот почему можно сказать, что привычка является реакцией типа «как будто» — «как будто мир статичен, неизменен и постоянен». Конечно, такая интерпретация вряд ли понравится тем психологам, которые видят в привычке основной механизм адаптации.

Во многих случаях это действительно так, поскольку многие из наших проблем хорошо нам знакомы, практически неизменны и склонны повторяться. Индивид, занятый так называемой высшей деятельностью, в частности мышлением, изобретательством, созиданием, обнаруживает, что все эти виды деятельности требуют выработки бесчисленного множества привычек, позволяющих автоматически решать мелкие проблемы повседневной жизни, чтобы творец мог сберечь силы для решения так называемых высших проблем. Однако здесь присутствует противоречие, даже парадокс. В действительности мир не является статичным, знакомым, повторяющимся. Напротив, он постоянно меняется, преобразуется в нечто новое. Нет нужды доказывать, что это касается всех аспектов окружающей действительности; можно избежать метафизических споров, если допустить, что некоторые аспекты статичны и постоянны, а некоторые изменчивы. Если это так, то верно также то, что привычки годятся только для статичных и постоянных аспектов действительности, когда же речь идет об изменчивых ее аспектах, привычки явно мешают человеку, так как замедляют адаптацию к новой ситуации[1].

Здесь мы вновь сталкиваемся с парадоксом. Привычки одновременно необходимы и опасны, они таят в себе пользу и вред. Они, несомненно, помогают нам сберечь время и силы, но большой ценой. Они — основное орудие адаптации, но они же эту адаптацию затрудняют. Они помогают решить проблему, однако с течением времени становятся на пути непредвзятого мышления, т. е. мешают поиску решений новых проблем. Весьма полезные для приспособления к окружающему миру[2], они часто препятствуют изобретательности и креативности, т. е. мешают индивиду приспособить мир к себе. Наконец, привычкам свойственно подменять истинное наблюдение, восприятие, научение и мышление.

---

[1] «Вырисовывается картина противостояния человеческих существ миру, в котором они могут жить и быть хозяевами только в том случае, если научатся тонко реагировать на его бесконечно разнообразные изменения и если отыщут пути спасения от всевластия обстоятельств» (Bergson, 1944, p. 301).

«Наша свобода, в те моменты, когда она реализуется, создает привычки, которые со временем начинают ее сковывать, если мы не будем обновлять их постоянными усилиями; свободу преследует автоматизм. Самая животрепещущая мысль становится бесстрастной, если она выражена в формуле. Слово оборачивается против идеи. Буква убивает дух» (Bergson, 1944, p. 141).

[2] Можно добавить, что репродуктивная память заметно страдает при отсутствии набора категорий (системы координат). Заинтересованного читателя я могу отослать к великолепной книге Бартлетта, в которой содержатся экспериментальные подтверждения этого вывода (Bartlett, 1932). Блестящим специалистом в этой области является также Шехтель (Schachtel, 1959).

Мышление

В этой области категоризация предполагает: 1) наличие исключительно стереотипных проблем, и/или 2) использование исключительно стереотипных техник для решения этих проблем, и/или 3) наличие набора готовых решений и ответов. Эти три тенденции практически полностью гарантируют индивида от проявлений креативности или изобретательности[1].

Стереотипные проблемы

Для начала отметим, что человек, склонный к категоризации, как правило, стремится избежать проблем любого рода. В крайней форме это стремление проявляется у людей, страдающих обсессивно-компульсивным неврозом, которые регулируют и упорядочивают каждый уголок своей жизни, потому что боятся неожиданностей. Такие люди видят угрозу в любой проблеме, для которой отсутствует готовое решение и для преодоления которой требуется уверенность в себе, смелость, ощущение безопасности.

При восприятии проблемы мы, прежде всего, относим ее к какой-либо знакомой категории (поскольку знакомое не вызывает тревоги). Человек пытается определить, к какому классу ранее встречавшихся проблем может быть отнесена данная проблема, к какой категории она подходит или может быть подогнана. Такая реакция возможна лишь при восприятии некоторого сходства с ранее встречавшимися проблемами. Мне не хотелось бы углубляться в дебри проблемы сходства; достаточно сказать, что восприятие сходства не обязательно должно быть пассивной регистрацией внутренней природы воспринимаемых явлений. Это можно доказать тем, что различные индивиды, классифицирующие явления каждый в собственной системе категорий, тем не менее могут успешно справиться со стереотипизацией переживаний. Такие люди не любят пребывать в растерянности и классифицируют все переживания, которые нельзя игнорировать, даже если приходится их урезать, сжимать или иным образом искажать.

Стереотипные техники

В целом одним из главных преимуществ категоризации является то, что в зависимости от успешного отнесения проблемы к той или иной категории автоматически предлагается набор техник для ее разрешения. Это не единственная причина для

---

[1] «Ясность и упорядоченность мыслей позволяют их обладателю справляться с предсказуемыми ситуациями. Эти качества необходимы для поддержания существующих социальных обстоятельств. Однако их недостаточно. Необходимо выходить за рамки ясности и упорядоченности, чтобы справляться с непредсказуемым, обеспечивать прогресс и обрстать стимулы. Жизнь дегенерирует, если ее заключают в оковы формы. Способность улавливать слабые и беспорядочные составляющие переживаний необходима для продвижения в новом направлении» (Whitehead, 1938, p. 108).

«Сущность жизни следует понимать как разочарование в существующем порядке вещей. Вселенная отвергает мертвящее влияние законченного конформизма. И в этом отвержении она переходит к новому порядку как основной предпосылке важных переживаний. Нам надо объяснить цели нашего стремления к порядку, к обновлению порядка, наше мерило успеха и мерило поражения» (Whitehead, 1938, p. 119).

категоризации. Тот факт, что склонность к классификации проблем сильно мотивирована, доказывает поведение врача, который чувствует себя гораздо лучше, имея дело с известным, пусть даже неизлечимым заболеванием, чем с набором загадочных симптомов.

Если человеку в прошлом доводилось не раз встречаться с данной проблемой, соответствующие техники ее решения у него хорошо отработаны. Конечно, в этом случае трудно удержаться от искушения и не повторить все то, что уже делалось ранее, хотя, как мы убедились, привычные решения имеют как преимущества, так и недостатки. В качестве преимуществ можно отметить легкость выполнения, экономию сил, автоматизм, аффективное предпочтение, снижение тревоги и т. д. Основной недостаток — отсутствие гибкости, адаптивности и творческой изобретательности, т. е. обычные последствия восприятия мира как статичного, неизменного.

Стереотипные выводы

Вероятно, наиболее известным примером этого процесса служит рационализация. Этот и другие сходные процессы заключаются в том, что вслед за готовым решением или предвзятым мнением следует интенсивная интеллектуальная работа с целью обоснования данного решения или поиска доказательств правильности сделанных выводов. («Мне этот парень не нравится, надо это обосновать».) Такого рода деятельность представляет собой лишь видимость мышления, ведь выводы были сделаны без анализа существа проблемы. Нахмуренные брови, оживленные дискуссии, придирки служат лишь дымовой завесой; вывод сделан еще до того, как успел начаться мыслительный процесс. Иногда даже эта видимость мышления отсутствует; люди попросту **уверены** в своем мнении и не пытаются обдумать ситуацию. Усилий на это требуется еще меньше, чем на рационализацию.

Человек вполне может существовать, довольствуясь набором готовых идей, которые сформировались в первые десять лет жизни и с тех пор не претерпели ни малейших изменений. Такой человек может даже иметь высокий *IQ*, благодаря чему способен заниматься интеллектуальной деятельностью, выискивая доказательства справедливости своих готовых идей. Нельзя отрицать, что и такая деятельность иногда может быть на пользу человечеству, однако следует разграничить продуктивное, творческое мышление, с одной стороны, и даже самую искусную рационализацию — с другой. Редкие преимущества рационализации меркнут по сравнению с тотальной слепотой к реальному миру, невосприимчивостью к новым фактам, искажением восприятия и воспоминаний, утратой адаптивности к изменчивому миру и другими проявлениями прекращения развития разума.

Однако рационализация — пример далеко не единственный. Существует такой тип категоризации, при котором проблема используется в качестве стимула для поиска ассоциаций, из которых выбираются наиболее подходящие к данной ситуации.

Складывается впечатление, что категоризация тесно связана с репродуктивным научением. При необходимости разрешения проблемы происходит обращение к прошлому. Решение проблем становится чем-то вроде техники классификации и разрешения новых проблем в свете прошлого опыта. Мышление такого типа часто сводится к перетасовке и реорганизации ранее приобретенных привычек и воспоминаний репродуктивного типа.

Отличия категоризации от холистического динамического мышления становятся особенно явными, если учесть, что последнее более тесно связано с процессами восприятия, а не памяти. Основные усилия при холистическом мышлении направлены на максимально точное восприятие истинной природы проблемы, с которой человеку пришлось столкнуться. Проблема исследуется тщательно и всесторонне, словно ничего подобного ранее не встречалось. Прилагаются усилия к обнаружению ее собственной природы, «чтобы увидеть решение в самой проблеме» (Katona, 1940; Wertheimer, 1959), в то время как при ассоциативном мышлении можно увидеть лишь, как проблема связана с ранее встречавшимися проблемами и чем она похожа на них.

В практическом смысле этот принцип может быть редуцирован до девиза: «Не знаю, давайте посмотрим». Таким образом, столкнувшись с новой ситуацией, вовсе не обязательно реагировать на нее так, как было решено заранее. Давайте попробуем сказать: «Не знаю, давайте посмотрим», обращая внимание на все, что отличает **данную** ситуацию от предыдущих, будучи готовым среагировать соответствующим образом.

Нельзя сказать, что прошлые переживания совсем не используются при холистическом мышлении. Конечно, используются, но особым образом, как было описано в предыдущем разделе «Научение», где речь шла о характере истинного научения. Ассоциативное мышление при этом, безусловно, имеет место, разница в том, какой тип мышления оказывается ведущим. По убеждению теоретиков холистически-динамического мышления, в мыслительной деятельности, если она имеет какой-то смысл, по определению заложены креативность, уникальность и изобретательность. Мышление представляет собой технику, посредством которой человечество создает нечто новое, что в свою очередь означает, что мышление должно быть революционным, т. е. периодически вступать в противоречие с ранее сделанными выводами. Если оно противоречит интеллектуальному статус-кво, оно являет собой **противоположность** привычке, памяти, просто потому что **по определению** должно противоречить уже известному. Если наше прошлое научение и наши прошлые привычки работают вполне удовлетворительно, мы можем реагировать автоматическим, привычно, знакомым образом. Иначе говоря, нам не надо при этом думать. С такой точки зрения мышление противоположно научению, а не является одним из его аспектов. Прибегнув к небольшому преувеличению, можно сказать, что мышление можно всегда определить как способность **разрушать** привычки и **отвергать** прошлый опыт.

Истинно творческое мышление включает в себя еще один динамический аспект, примерами которого могут служить величайшие достижения человечества. Это смелость, отвага, решительность; если эти слова представляются **не совсем** уместными в данном контексте, давайте сравним послушного ребенка и смелого. Послушный ребенок льнет к матери, которая олицетворяет собой безопасность, привычное и защиту; смелый ребенок держится более свободно, может дальше отходить от дома. Процесс мышления, напоминающий послушание ребенка матери, означает следование привычке. Смелый мыслитель — это почти тавтология, все равно, что сказать думающий мыслитель; такой человек должен уметь освободиться от влияния прошлого, привычек, ожиданий, научения, обычаев и условностей, быть свободным от тревоги, когда покидает безопасную и знакомую гавань.

Еще один пример стереотипных умозаключений дают ситуации, когда мнение индивида складывается на основе подражания или из соображений престижа. Эти тенденции принято считать свойственными здоровой человеческой натуре. Вероятно, более точным было бы назвать их примерами слабо выраженной психопатологии или чем-то весьма близким. Когда речь идет о достаточно значимых проблемах, именно эти тенденции превалируют в реакции на малоструктурированную ситуацию со стороны чрезмерно тревожных, конвенциальных или ленивых людей (не имеющих собственного мнения, не доверяющих себе)[1].

Может показаться, что заметная часть выводов и решений проблем, к которым мы приходим в основных сферах жизни, должны относиться к этому типу: пока мы думаем, уголком глаза мы следим за окружающими, чтобы узнать их мнение. Очевидно, что такие выводы не будут мыслями в истинном значении этого слова, т. е. они не вытекают из существа проблемы, а относятся, скорее, к стереотипным выводам, позаимствованным у тех людей, которым мы доверяем больше, чем себе.

Как можно ожидать, такой взгляд помогает понять, почему традиционное образование в нашей стране не достигает поставленных целей. Отметим лишь один момент: в частности, система образования не прилагает усилий, чтобы научить индивидов исследовать собственно реальность. Взамен предлагается набор штампованных очков, через которые надлежит рассматривать различные аспекты окружающей действительности, узнавая, таким образом, во что надо верить, что любить, что одобрять, чего стыдиться. Крайне мало внимания уделяется индивидуальности обучающихся, редко звучат призывы смело и самобытно взглянуть на мир. Доказательства стереотипного мышления в высшей школе можно почерпнуть в программе обучения любого университета. Многообразная, таинственная реальность чудесным образом укладывается в три оплачиваемых календарных периода, каждый из которых имеет продолжительность ровно 15 недель и распадается, словно мандарин на дольки, на несколько самостоятельных, не связанных друг с другом факультетов[2]. Вряд ли найдется более наглядный пример того, как реальность произвольно втискивают в набор категорий.

Все это достаточно очевидно, неясно лишь одно: что делать с этим дальше. Одно из настойчиво звучащих предложений по результатам исследования стереотипного мышления заключается в том, чтобы уделять меньше внимания категоризации и проявлять больше интереса к свежим переживаниям, конкретным реалиям. Невозможно выразить это точнее, чем Уайтхед:

---

[1] Интересное рассмотрение динамики ситуации можно найти у Фромма (Fromm, 1941). Та же тема новаторски звучит в другой работе (*The fountainhead*, Ayn Rand, 1943). Интересна и поучительна еще одна книга (*1066 and all that*, Yeatman & Sellar, 1931).

[2] «Наука преподается как нечто стабильное и застывшее, а не как система знаний, ценность и долговечность которой целиком зависит от мобильности и готовности мгновенно пересматривать устоявшиеся конструкции при появлении новых фактов или новой точки зрения, свидетельствующей о возможности альтернативных конструкций».

«Я глава этого колледжа,
И то, чего я не знаю,
Не есть знание» (Whitehead, 1938, p. 59).

Мои претензии к традиционным методам обучения состоят в том, что они излишне озабочены интеллектуальным анализом, приобретением формализованной информации. Я имею в виду, что мы не закрепляем привычку конкретного оценивания отдельных фактов во всей полноте их взаимодействия с насущными ценностями и что мы ратуем за абстрактные формулировки, в которых игнорируется аспект взаимодействия разнообразных ценностей.

В настоящее время наше образование сочетает в себе детальное изучение нескольких абстракций с несколько более поверхностным изучением большого их числа. Мы чересчур погрязли в схоластической рутине. Общее обучение должно быть нацелено на поощрение конкретных и специфичных оценок реальности и удовлетворять потребность юности в какой-либо деятельности. Конечно, без анализа и здесь не обойтись, однако лишь в той мере, в какой он необходим для иллюстрации способов мышления в различных сферах человеческой жизнедеятельности. В садах Эдема Адам вначале увидел животных и только потом дал им названия: в традиционной системе дети вынуждены учить названия животных до того, как их увидят.

Профессиональная подготовка только одной своей стороной затрагивает систему образования. Акцент здесь должен делаться на развитии интеллекта, а основным инструментом должна стать печатная литература. Другая часть профессионального обучения состоит в развитии интуиции, без попыток отмежеваться от окружающей среды в целом. Задача состоит в том, чтобы научиться быстро и эффективно оценивать происходящее, не прибегая к анализу. Высшей целью является умение разбираться в отдельных типах ценностей» (Whitehead, 1938, pp. 284–286).

Язык

Язык служит, в основном, превосходным средством переживания и передачи номотетической информации, иначе говоря, превосходным средством категоризации. С его помощью предпринимаются попытки определять и передавать уникальное и специфическое, однако в теоретической сфере он часто оказывается бессильным[1]. Язык позволяет дать уникальному наименование, которое, в конце концов, не является даже описанием, не передает никакой информации, а служит лишь ярлыком. Единственный способ постичь уникальное — это пережить его, причем самостоятельно. Даже название переживания может затруднить дальнейшее понимание вызвавшего его явления.

В той мере, в какой язык способствует категоризации переживаний, он служит своеобразной ширмой между реальностью и человеком. Иначе говоря, нам приходится платить за удобство его использования.

Так обстоят дела с языком литературным, но ситуация еще больше усугубляется, когда язык утрачивает свою специфичность, превращаясь в набор штампов,

[1] Поэзия является попыткой передать или хотя бы выразить уникальные переживания, которые большинству выразить не дано. Она представляет собой облечение в слова эмоциональных переживаний, которые, по сути дела, бессловесны. Это попытка описать свежий, уникальный опыт при помощи схематичных ярлыков, которые сами по себе не могут считаться свежими и уникальными. В столь безвыходной ситуации поэты могут лишь использовать знакомые слова, чтобы провести параллели, построить фразы, создать новые словосочетания, благодаря которым удается не столько описать само переживание, сколько затронуть нужную струну души читателя. Просто поразительно, что это иногда удается.

девизов, стереотипов, восклицаний и эпитетов. Такой язык часто становится средством избегания мыслей, притупления восприятия, замедления психического развития и оглупления человека. Язык приобретает «функцию сокрытия мысли, а не ее передачи».

Следовательно, при использовании языка, а мы вынуждены это делать, следует учитывать его недостатки. Можно, например, предложить, чтобы ученые уважали поэтов. Ученым свойственно считать свой язык точным в отличие от языка других людей, но иногда язык поэтов, как это ни удивительно, если не более точен, то, во всяком случае, более верен. Случается, что он оказывается гораздо точнее. Например, при наличии достаточного таланта можно сжато высказать то, что ученому профессору придется излагать на десяти страницах. Линкольну Стеффенсу приписывается следующая притча, которая может служить подтверждением этого факта (Baker, 1945, p. 222):

> «Мы с Сатаной, — начал Стеффенс, — прогуливались по Пятой авеню, когда вдруг у нас на глазах один мужчина остановился и прямо из воздуха подхватил клочок Истины, представьте себе, клочок трепещущей Истины прямо из воздуха.
>
> — Ты видел это? — спросил я Сатану. — Ты встревожен? Знаешь, ее достаточно, чтобы тебя погубить.
>
> — Да, но я не испытываю тревоги и скажу почему. Сейчас это прекрасная живая вещь, но этот человек сначала придумает ей название, затем положит на полочку, а к тому времени она будет мертва. Если бы он подарил ей жизнь и смирился с этим, я бы погиб. Но сейчас я совершенно спокоен».

Еще одно свойство языка, которое создает определенные проблемы, это оторванность некоторых слов от времени и пространства. Слово «Англия» за период в 1000 лет никак не меняется, не растет, не развивается параллельно самой нации. А вместе с тем подобные слова — это все, что есть у нас для описания событий во времени и пространстве. Что означают слова: «Англия будет всегда»? Как говорит об этом Джонсон: «Движущийся палец реальности пишет быстрее, чем способен передать язык. Структура языка менее текуча, нежели структура реальности. Подобно раскатам грома, доходящим до нас некоторое время спустя, когда сам гром уже отзвучал, реальность, о которой мы говорим, более не существует» (Johnson, 1946, p. 146).

Теория

Теории, основанные на категориях, по большей части абстрактны, иначе говоря, они выделяют определенные свойства явления как более важные, или, во всяком случае, заслуживающие большего внимания. Таким образом, любой подобной теории или, в данном случае, любой абстракции свойственно пренебрегать некоторыми свойствами явления или опускать часть истины. Из-за этих принципов отвержения и селекции любая теория способна дать нам лишь неполную, одностороннюю картину мира. Вероятно, даже все теории в мире, будучи собраны вместе, не позволят понять ни какое-то частное явление, ни мир в целом во всей его полноте. Субъективное богатство переживаний более свойственно художественным

и эмоционально чутким натурам, а не теоретикам и интеллектуалам. Не исключено, что так называемые мистические переживания представляют собой совершенное выражение такого рода полного понимания всех характеристик частного явления.

Эти рассуждения помогают нам понять другую характеристику индивидуальных переживаний, а именно их конкретность. Наше представление о конкретности не следует смешивать с представлением Гольдштейна. Пациенты с поражением мозга действовали конкретно, но при этом не видели всех эмоционально насыщенных характеристик объекта или переживания. Они видели и были способны видеть только характеристику, определяемую данным контекстом: например, бутылка вина была для них только бутылкой вина и ничем более, это не было ни оружие, ни украшение, ни огнетушитель. Если считать абстрагирование селективным вниманием, по тем или иным причинам направленным на некоторые из бесчисленных характеристик события, то пациенты Гольдштейна в некотором роде занимались абстрагированием.

Имеются определенные различия между классификацией переживаний и их оценкой, между использованием их и наслаждением ими, между тем или иным способом их познания. Все авторы описаний мистических и религиозных переживаний, как и некоторые технические психологи, обращали на это внимание. Например, О. Хаксли пишет: «По мере роста индивида его знания становятся более концептуальными и систематическими по форме, а их фактическое, утилитарное содержание значительно расширяется. Однако эти приобретения сопровождаются некоторым снижением качества сиюминутного понимания, притуплением и утратой интуиции» (Huxley, 1944, vii)[1].

Вместе с тем наше взаимодействие с природой не ограничивается ее оценкой, наименее насущным, с биологической точки зрения, из всех подобных взаимодействий. Поэтому нет нужды полностью отказываться от теорий и абстракций из-за таящихся в них опасностей. Преимуществ теории никто не отрицает, особенно с учетом необходимости общения и практического управления окружающей средой. Если бы в наши задачи входило давать рекомендации, мы бы сформулировали их так: обычные когнитивные процессы работника интеллектуального труда, ученого были бы эффективнее, если бы они помнили, что эти процессы не единственное орудие в руках исследователя. Существуют и другие, которые ранее было принято отдавать на откуп поэтам и художникам, поскольку люди не знали, что эти способы познания дают доступ к той части реального мира, которая скрыта от увлеченного абстрагированием интеллектуала.

Кроме того, как мы увидим в главе 18, существует также и холистическое теоретизирование, при котором предметы и явления не препарируются, не отделяются друг от друга, а рассматриваются в своем естественном виде, во взаимосвязях с целым, при этом находясь в нем.

[1] Ссылки на мистицизм см. в работах: Aldous Huxley, *The perennial philosophy*, 1944, и William James, *The varieties of religious experience*, 1958.

ГЛАВА 18

Холистический подход к психологии[1]

Холистически-динамический подход

Фундаментальная первооснова психологии

Трудно сказать, в чем заключается эта фундаментальная (не подлежащая упрощению) первооснова, но гораздо проще определить, что к ней не относится. Предпринималось множество попыток типа «ничто кроме», однако свести все к чему-то одному не удалось. Нам известно, что фундаментальная первооснова психологии не есть мышечное сокращение или рефлекс, элементарное ощущение, нейрон или даже фрагмент наблюдаемого поведения. Это гораздо более крупная единица, причем все больше психологов приходят к мнению, что речь идет о чем-то наподобие акта адаптации или совладания с проблемой, в который неизбежно включается сам организм, ситуация, конечная цель. В свете того, что было сказано о немотивированных реакциях и экспрессии в чистом виде, даже такие представления выглядят ограниченными.

Говоря коротко, мы приходим к парадоксальному заключению: фундаментальная первооснова психологии есть исходная сложность того, что психологи выбра-

---

[1] В главе представлен ряд теоретических выводов, сделанных на основании исследования роли самоуважения и безопасности для организации человеческой личности. Эти исследования также отражены в следующих публикациях:

The authoritarian character structure, *J. Social Psychol.*, 1943, *18*, 401–411.

A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity, *J. Gen. Psychol.*, 1945, *33*, 21–51 (with E. Birsh, E. Stein, and I. Honigmann). Published by Consulting Psychologists Press, Palo Alto, Calif., 1952.

Comments on Prof. McClelland's paper. In M. R. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1955*, Lincoln: University of Nebraska Press, 1955.

The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I, II, III, IV, *J. Genet. Psychol.*, 1936, *48*, 261–277; 278–309 (with S. Flanzbaum); 310–338; 1936, *49*, 161–198.

Dominance-feeling, behavior, and status, *Psychol. Rev.*, 1937, *44*, 404–429.

Dominance-feeling, personality, and social behavior in women, *J. Social Psychol.*, 1939, *10*, 3–39.

Dominance-quality and social behavior in infra-human primates, *J. Social Psychol.*, 1940, *11*, 313–324.

The dynamics of psychological security-insecurity, *Character and Pers.*, 1942, *10*, 331–344.

Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes, *Int. J. Individ. Psychol.*, 1935, 1, 47–59.

Liberal leadership and personality, *Freedom*, 1942, 2, 27–30.

Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy, *J. Nervous Mental Disease*, 1960, *131*, 202–212 (with H. Rand and S. Newman).

Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women, *J. Social Psychol.*, 1942, *16*, 259–294.

A test for dominance-feeling (self-esteem) in women, *J. Social Psychol.*, 1940, *12*, 255–270.

ли в качестве предмета изучения и анализа с выделением фундаментальных единиц. Вообще говоря, концепция фундаментальной первоосновы — особая концепция, поскольку она указывает скорее на сложное, чем на простое, скорее на целое, чем на его часть.

Размышляя над этим парадоксом, мы быстро приходим к пониманию, что поиск фундаментальной первоосновы сам по себе служит отражением общего мировоззрения, научной философии, которая поддерживает концепцию атомистического мира, согласно которой сложные вещи строятся из простых элементов. Первоочередная задача ученого — приверженца этой концепции: свести так называемое сложное к так называемому простому. С этой целью применяется анализ, проводится разделение объекта или явления на все более мелкие составляющие, до тех пор пока не удается найти неделимый элемент. Такой подход хорошо зарекомендовал себя в других науках, во всяком случае на определенном этапе. В психологии он неприменим.

Этот вывод демонстрирует исключительно теоретическую природу самого редуцирующего подхода. Важно иметь в виду, что этот подход не является неотъемлемой частью науки как таковой. Он попросту отражает механистические представления о мире, которые в настоящее время надо признать устаревшими. Критика редуцирующего подхода ни в коей мере не направлена на науку в целом, а лишь на одну из возможных установок в отношении науки. Вместе с тем проблема, о которой мы начали говорить, так и не решена; давайте сформулируем ее иначе. Вместо того чтобы задаваться вопросом о фундаментальной первооснове психологии, постараемся выяснить: что является предметом психологического исследования? Какова природа психологических данных и как можно их изучать?

Холистическая методология

Можно ли изучать индивидов иным образом, не «разделяя» их на простейшие «составляющие»? Это не такая уж сложная проблема, как может показаться некоторым противникам упрощения, редукции.

Важно понимать, что наша критика касается не анализа в целом, а определенного его вида, который мы называем редуцирующим. Вовсе не обязательно отрицать значимость аналитических концепций, которые помогают ученым работать более эффективно и надежно.

Если мы намерены изучать, например, природу заикания, дрожи или покраснения, то становится очевидным, что изучать эти явления можно двумя способами. С одной стороны, можно представить себе это поведение как изолированный, самостоятельный феномен, который может быть понят сам из себя. С другой стороны, можно изучать его как одно из проявлений всего организма и попытаться выявить его взаимосвязи с организмом и другими его проявлениями. Различия между этими подходами станут яснее, если провести аналогию с изучением такого органа, как желудок: 1) можно сделать вскрытие, вынуть желудок и положить его на лабораторный стол или 2) можно изучить функционирование желудка в живом организме. Как могли убедиться анатомы, результаты, полученные этими двумя способами, сильно различаются. Во втором случае удается получить более полезные и ценные результаты, чем в первом. Конечно, современные анатомы не отказывают-

ся полностью от вскрытий и изучения изолированных органов. Такие техники используются довольно широко, однако полученные результаты можно оценить лишь в сравнении с функционированием живого организма. Сейчас ни у кого не вызывает сомнений, что организм — не набор отдельных органов, что структура органов в трупе иная, чем в живом организме. Одним словом, анатомы делают все то, что делали и прежде, однако 1) установки у них другие и 2) они используют новые техники в дополнение к традиционным.

Исследование личности может также проводиться двумя способами. Можно изучать личность как самостоятельное образование или как часть целого. Первый подход назовем редукционно-аналитическим, а второй холистически-аналитическим. На практике одной из важнейших особенностей холистического анализа личности является предварительное изучение или понимание всего организма в целом, с последующим изучением той роли, которую интересующая нас часть целого играет в организации и динамике всего организма.

Холистически-динамический подход используется в двух сериях исследований, результаты которых приведены в данной главе (исследования синдрома самоуважения и синдрома безопасности). В действительности эти исследования посвящены не самоуважению и безопасности как таковым, а значению самоуважения или безопасности для личности в целом. В методологическом аспекте это означает, что автор счел необходимым исследовать каждого субъекта как целостного, функционирующего, адаптирующегося индивида, прежде чем приступать к выяснению роли самоуважения для данного субъекта. Таким образом, перед тем как задаваться специфическими вопросами о самоуважении, были изучены взаимоотношения субъекта с семьей, особенности субкультуры, к которой он принадлежал, общий стиль адаптации к основным жизненным проблемам, надежды на будущее, идеалы, разочарования и конфликты. Эта процедура продолжалась до тех пор, пока автор не приходил к выводу, что ему удалось понять субъекта, насколько это было возможно при помощи имевшихся в распоряжении простых техник. Только после этого считалось, что можно переходить к изучению актуального психологического смысла самооценки отдельных элементов поведения.

Можно на конкретном примере доказать необходимость такого фонового исследования личности с целью адекватной интерпретации специфического поведения. В целом люди с низкой самооценкой больше склонны к религиозности, чем люди с высоким самоуважением, хотя, несомненно, детерминантов религиозности великое множество. Чтобы выяснить, является ли религиозное чувство у данного индивида отражением его потребности на кого-то опереться, надо получить сведения о религиозном образовании, различных внешних факторах, которые могли подталкивать данного индивида к религии или отталкивать от нее, о глубине религиозного чувства, его искренности. Короче говоря, надо установить, что для данного человека как индивида значит религия. Оказывается, людей, которые регулярно посещают церковь, можно причислить к менее религиозным по следующим соображениям: 1) они могут ходить туда, чтобы избежать социальной изоляции, 2) они хотят угодить своим родителям, 3) религия представляет для них не покорность, а возможность властвовать над другими, 4) благодаря ей они оказываются в группе избранных, 5) они исходят из следующего соображения: раз это хорошо для невежествен-

ных людей, им надо подыграть, или... и т. д. Возможно, сам по себе человек совсем не религиозен, а его поведение обманчиво. Надо точно установить, что для данного индивида значит религия, и только потом выяснять ее роль для личности. Посещение церкви может иметь совершенно разные причины и, следовательно, практически ничего не значить для нас.

Приведем еще более впечатляющий пример политико-экономического радикализма, когда одинаковое поведение с психологической точки зрения означает противоположные вещи. Если вырвать его из контекста, т. е. изучать непосредственно само поведение, мы получаем противоречивые результаты, касающиеся чувства безопасности. Одни радикалы чувствуют себя в совершенной безопасности, в то время как другие — крайне небезопасно. Вместе с тем, изучая такое явление, как радикализм, во всей его полноте, нетрудно заметить, что некоторые становятся радикалами в результате разочарований, потому что не имеют всего того, что есть у других людей. Тщательное исследование таких индивидов часто говорит о том, что они крайне враждебно настроены по отношению к человечеству в целом, порой сознательно, а порой бессознательно. О них принято говорить, будто они воспринимают свои личные трудности, как мировой кризис.

Однако существуют и радикалы другого типа, которые сильно отличаются от первых, хотя они голосуют на выборах, ведут себя и разговаривают в той же манере. Для этих людей радикализм значит совсем иное, часто прямо противоположное, включая и их мотивацию. Это счастливые, уверенные в себе люди с выраженным чувством безопасности, просто они исполнены стремления облегчить жизнь обездоленным, восстановить справедливость, хотя лично их все это не касается. Такие люди выражают свои стремления множеством способов: в виде филантропии, религиозного рвения, терпеливых разъяснений или радикальной политической деятельности. Их политические убеждения практически не зависят от их дохода, личного благополучия и т. п.

Иными словами, радикализм является формой самовыражения, в основе которого могут лежать совершенно разные мотивации, разные структуры характера. У одного человека он возникает из-за ненависти к своим собратьям, а у другого, напротив, из-за любви к ним. Если изучать радикализм сам по себе, как явление, вряд ли удастся прийти к такому выводу[1].

Здесь мы отстаиваем подход скорее холистический, чем атомистический, функциональный, а не таксономический, динамический, а не статический, целеустремленный, а не механический. По моему мнению, тем, кто мыслит динамически, гораздо проще мыслить также и холистически, целеустремленно и т. д. Этот подход мы назовем холистически-динамическим, он также может быть назван организменным, если следовать Гольдштейну (Goldstein, 1939, 1940).

---

[1] Довольно распространенная холистическая техника (которую обычно так не называют) — это техника итерации, которая используется при тестировании личности. Мне также пришлось воспользоваться этой техникой в своих исследованиях личностных синдромов. Начиная с нечеткого определения явления в целом, мы анализировали его структуру, выделяли части и составляющие. В процессе анализа обнаруживались несоответствия с оригинальной концепцией целого. Определение целого уточнялось, перефразировалось и подвергалось дальнейшему анализу. В результате удавалось еще более точно определить целое, и т. д.

Противоположностью такого подхода можно считать такую точку зрения, которая одновременно является атомистической, таксономической, статической, каузальной и упрощенно-механистической. Склонным к атомизму людям свойственны обычно и вышеперечисленные подходы к осмыслению реальности. В свою очередь, данную точку зрения мы произвольно назовем обще-атомистической. Все эти взгляды логически вытекают один из другого, поэтому неудивительно, что они часто сопутствуют друг другу.

Ограничения теорий причинности

На этом этапе имеет смысл сделать несколько замечаний относительно концепции причинности, которая является одним из аспектов обще-атомистической теории, тем более что психологи почему-то игнорируют эту концепцию, несмотря на ее значимость. Данная концепция — центральная в обще-атомистической теории и представляет собой ее естественное следствие. Если воспринимать мир как набор абсолютно независимых сущностей, то необходимо как-то объяснить тот очевидный факт, что эти сущности так или иначе взаимодействуют друг с другом. Первая попытка разрешить это противоречие приводит к идее простой причинности по типу взаимодействия бильярдных шаров, когда одна независимая вещь оказывает воздействие на другую независимую вещь, причем обе эти вещи сохраняют присущую им идентичность. Такая точка зрения представлялась вполне разумной в те времена, когда физика предложила первую теорию мироздания. Однако с развитием физики и химии потребовалось внести изменения в эти представления. Таким образом возникла более изощренная теория такого типа — теория множественной причинности. Она признает, что имеющиеся взаимосвязи между предметами и явлениями в мире чрезвычайно сложны, поэтому их невозможно описать на примере взаимодействия бильярдных шаров. Этот вывод представляет собой лишь усложнение предыдущего, без коренного его преобразования. Вместо одной причины существуют несколько, но все они действуют сходным образом — по отдельности, независимо друг от друга. Бильярдный шар теперь ударяет не один шар, а десять шаров одновременно, и нам остается произвести лишь более сложные подсчеты, чтобы разобраться в происходящем. Основные процедуры остаются прежними: это объединение отдельных сущностей в некую арифметическую сумму *(and-sum)*, по выражению Вертхаймера, как будто для понимания сложных явлений больше ничего и не требуется, словно не имеет значения необычность явления. При таком подходе идея причинности «растягивается» все больше и больше, дабы удовлетворять новые возникающие потребности, пока полностью не утрачивает все связи с исходной концепцией, кроме исторической. В действительности все подобные идеи различаются только по форме, а по существу остаются прежними, поскольку отражают один и тот же взгляд на мир.

Теория причинности полностью дискредитирует себя в исследованиях личности. Очевидно, что в рамках любого личностного синдрома существуют иные взаимосвязи, помимо причинных. Если воспользоваться терминологией теории причинности, можно сказать, что каждая часть синдрома одновременно является причиной и следствием любой другой части и любой группы таких частей. Более того, нужно отметить, что каждая часть является также следствием и причиной целого,

в состав которого входит. Столь абсурдный вывод представляется единственно возможным, если опираться исключительно на концепцию причинности. Даже если попытаться объяснить ситуацию, введя новую концепцию круговой или обратимой причинной связи, нам не удастся исчерпывающе объяснить все взаимодействия в рамках синдрома, а также отношение частей к целому.

Это не единственный недостаток теории причинности, с которым приходится сталкиваться. Существует и достаточно сложная проблема описания взаимодействия или взаимоотношений синдрома как единого целого с влияющими на него внешними факторами. Например, синдром самооценки имеет тенденцию изменяться целиком. Если попытаться избавить Джонни от заикания, занимаясь только этим и ничем другим, велика вероятность следующих результатов: 1) мы вообще ничего не добьемся, 2) удастся исправить не заикание само по себе, а полностью изменить самооценку Джонни или даже самого Джонни как индивида. Внешние воздействия обычно сказываются на всем человеке, а не только на какой-то его части.

В этой ситуации есть и другие особенности, которые не могут быть описаны в терминах теории причинности. Вот пример явления, с трудом поддающегося описанию. Образно говоря, организм (или любой синдром) «проглатывает причину, переваривает ее и выдает следствие». Когда сильный раздражитель, например психотравмирующее переживание, воздействует на личность, возникают определенные последствия. Однако эти последствия практически никогда напрямую не связаны с исходным причинным переживанием. В действительности достаточно сильное переживание изменяет личность в целом. Эта изменившаяся личность отныне ведет и выражает себя иначе. Предположим, что у человека вследствие сильного переживания усилился лицевой тик. Действительно ли 10%-ное ухудшение произошло именно вследствие психотравмирующего переживания? Если мы станем на этом настаивать, то, чтобы быть последовательными, нам придется признать, что каждый одиночный сильный раздражитель, который когда-либо воздействовал на организм, также вызывал 10%-ное усиление тика. Каждое переживание, с которым сталкивается организм, подобно съеденной пище, переваривается и входит в состав организма. Что является причиной слов, которые я только что написал: бутерброд, съеденный за час до этого, чашка кофе, а может быть, вчерашний ужин, урок письма много лет назад или книга, которую я прочитал на прошлой неделе?

Совершенно очевидно, что всякая значимая экспрессия, например подготовка статьи на интересующую вас тему, не вызвана чем-то конкретным, это самовыражение или творение всей личности в целом, которая, в свою очередь, является продуктом и результатом всего, что с ней до этого происходило. Вполне естественно для психолога представлять себе, что раздражитель или причина постепенно поглощаются личностью в процессе приспособления, а не оказывают на организм единичное резкое воздействие. В результате мы наблюдаем не причину и следствие по отдельности, а просто новую личность (пусть даже немного обновленную).

Непригодность для психологии традиционной причинно-следственной связи проявляется также в том, что организм — не пассивный участник событий, на который воздействуют причины или раздражители; он активен и вступает в сложные взаимодействия с причиной, в том числе оказывая на нее определенное воздей-

ствие. Читатели работ по психоанализу знакомы с этим, следует лишь напомнить тот факт, что человек может не замечать раздражителя, может искажать его, перестраивать, возвращать в исходную форму в случае искажения. Мы можем искать раздражители, а можем их избегать, отбрасывать или выбирать, а в случае необходимости создавать.

Концепция причинности основывается на допущении, что мир атомистичен, сущности не связаны друг с другом, хотя они и взаимодействуют. Личность, однако, неотделима от своей экспрессии (или следствий), а также от раздражителей (или причин), поэтому хотя бы в психологии эту концепцию следует заменить другой[1]. Новая холистически-динамическая концепция не может прижиться сразу, поскольку для этого требуется перестройка всего мировоззрения, эту концепцию следует вводить шаг за шагом.

Концепция личностного синдрома

Как следует подойти к исследованию организма в целом с учетом возможности более точного анализа? Очевидно, что ответ на этот вопрос должен зависеть от природы организации данных, которые предстоит анализировать. В таком случае целесообразно будет задаться вопросом о том, как организована личность. Чтобы ответить на него точно и исчерпывающе, следует обратиться к анализу концепции синдрома.

Медицинское применение

В ходе описания сложной природы личности нам пришлось позаимствовать из медицины термин «синдром». В медицине он употребляется для обозначения комплекса симптомов, которые обычно сопутствуют друг другу, поэтому получили общее название. Таким образом, термин имеет как достоинства, так и недостатки. С одной стороны, им принято обозначать заболевания и отклонения от нормы, а не проявления здоровья. Мы не станем употреблять его в этом смысле, считая синдром общим понятием, обозначающим тип организации явлений без ссылки на «оценку» этой организации.

Далее, в медицине термин **синдром** часто употребляется для обозначения совокупности симптомов, без акцента на их взаимосвязи, взаимозависимости, общей организации. Естественно, мы станем использовать данный термин с учетом этих факторов. Наконец, в медицине термин употреблялся в контексте причинности. Считалось, что всякий набор симптомов (или синдром) имеет предполагаемую единственную причину. Как только удавалось обнаружить эту причину, например микроорганизм при туберкулезе, исследователи считали, что их задача выполнена, тем

[1] Изощренные ученые и философы в настоящее время уже заменили концепцию причинности интерпретациями в духе «функциональных» взаимоотношений, т. е. *A* рассматривается как функция *B*. В связи с этим произошел отказ от основных аспектов концепции причинности, в частности от необходимости и воздействия. Простые коэффициенты линейной корреляции служат примерами функциональных утверждений, которые, однако, часто используются в противовес причинно-следственным отношениям. Нет смысла сохранять слово «причина», если им обозначают нечто противоположное его первоначальному смыслу. Во всяком случае, остаются пока нерешенными проблемы необходимых или истинных взаимоотношений, а также путей возникновения изменений. Эти проблемы нужно решать, а не замалчивать или отвергать.

самым игнорируя многие важные проблемы. Примерами таких проблем могут служить следующие: 1) сравнительно низкая частота туберкулеза, если учесть высокую распространенность вызывающих его бацилл, 2) частое отсутствие многих симптомов, характерных для данного синдрома, 3) взаимозаменяемость симптомов, 4) необъяснимое и непредсказуемое течение и тяжесть заболевания у разных индивидов и т. д. Одним словом, необходимо исследовать все факторы, влияющие на развитие туберкулеза, а не только наиболее важные из них или один ключевой.

Предварительное определение личностного синдрома звучит так: это упорядоченный комплекс явно различных особенностей (видов поведения, мыслей, побуждений к действию, видов восприятия и т. п.), которые, как выясняется при тщательном исследовании, имеют нечто общее, что может быть обозначено, в частности как сходное динамическое значение, экспрессия, «психологический аромат», функция или цель.

Динамически взаимозаменяемые части

Поскольку названные особенности имеют один источник, функцию и цель, они взаимозаменяемы и могут считаться психологическими синонимами друг друга (все они «говорят одно и то же»); например, вспышки раздражения у одного ребенка и энурез у другого могут возникнуть под влиянием сходных ситуаций (например, отвержения), представляя собой попытки достичь одной и той же цели (добиться внимания и любви со стороны матери). Таким образом, несмотря на поведенческие различия, их динамика идентична[1].

Синдром включает группу чувств и видов поведения, которые выглядят по-разному, во всяком случае, имеют разные названия, но при этом пересекаются, переплетаются, зависят друг от друга и могут считаться динамически сходными. Следовательно, возможны два пути исследования. С одной стороны, можно изучать эти особенности во всем их многообразии как изолированные части или же в единстве, как одно целое. Здесь возникает проблема терминологии. Как можно обозначить это единство в многообразии? Существует несколько возможных вариантов.

«Аромат личности»

Давайте введем концепцию «психологического аромата» (*psychological flavor*), используя аналогию с кулинарным блюдом, состоящим из разных компонентов и, несмотря на это, имеющим собственные уникальные характеристики (например суп, жаркое, рагу)[2]. В жаркое входят разные ингредиенты, но оно имеет свой уникальный аромат. Этот аромат пронизывает все его составляющие; можно говорить о нем как об относительно независимом явлении. Или же, обратившись к физио-

---

[1] Взаимозаменяемость может быть определена в терминах поведенческих различий и динамического сходства целей. Ее также можно определить в терминах вероятности. Если симптомы *a* и *b* имеют одинаковую вероятность развития при синдроме *X* в каждом конкретном случае, их можно считать взаимозаменяемыми.

[2] «Я должен рассказать историю не так, как проводят линию: слева направо, отмечая на левом конце рождение, а на правом смерть; рассказ должен походить на размышления человека, перебирающего в руках реликвию» (Taggard, 1934, p. 15).

гномике, мы замечаем, что у человека крупный нос, маленькие глаза, большие уши, но в целом он представляется нам симпатичным (существует известная шутка: «у него отталкивающая внешность, но ему она идет»). В этом случае мы также можем рассматривать различные элементы в отдельности или как единое целое, которое заметно отличается от суммы его частей. Определение синдрома, которое можно дать исходя из этих рассуждений, звучит следующим образом: синдром состоит из многообразных проявлений, которые имеют общий «психологический аромат».

Психологический смысл

Второй возможный подход к проблеме определений основывается на концепции психологического смысла, которая весьма популярна в современной динамической психопатологии. Когда говорят, что симптомы заболевания имеют одинаковый смысл (например: ночная потливость, потеря веса, определенный звук при дыхании и т. п. — признаки туберкулеза), то имеют в виду, что все это— различные проявления одной предполагаемой причины, о которой шла речь выше. Так же и в психологических дискуссиях симптомы чувства изоляции и чувства того, что тебя не любят, — признаки отсутствия безопасности, поскольку включены в более общую концепцию. Иначе говоря, два симптома будут означать одно и то же, если являются частями одного и того же единого целого. Синдром можно определить в своеобразной круговой манере как упорядоченный набор многообразных явлений, каждое из которых имеет один и тот же психологический смысл. Концепции взаимозаменяемости, психологического «аромата» и смысла хотя и полезны (например, для описания паттерна культуры), имеют определенные теоретические и практические недостатки, делая необходимым дальнейший поиск точных формулировок. Некоторые из этих недостатков могут быть преодолены, если мы включим в рассмотрение функциональные концепции мотиваций, задач или целей совладания. (Тем не менее существуют и другие проблемы, для разрешения которых необходимо обратиться к концепциям экспрессии или отсутствия мотивации.)

Реакция на проблему

С позиции функциональной психологии, единый организм всегда сталкивается с проблемами определенного свойства и пытается разрешить их различными способами, с учетом своей природы, культуры и внешней реальности. Ключевой принцип при этом заключается, по мнению функционального психолога, в реакциях организма на проблемы. Можно сказать иначе: организацию личности можно понять с позиции возникающих перед ней проблем и ее реакций на них. Большинство организованных видов поведения направлены на то, чтобы сделать что-либо с чем-либо[1]. Говоря о личностных синдромах, мы будем считать два специфических вида поведения относящимися к одному синдрому, если они имеют сходные цели совладания в отношении данной проблемы, иначе говоря, если они направлены на одно и то же с одним и тем же действием. О синдроме самоуважения можно, например, сказать, что это упорядоченная реакция организма на обретение, утрату,

[1] Исключения из правила приведены в главе 6 «Немотивированное повсдение».

поддержание и защиту самоуважения, а о синдроме безопасности — что это реакция организма на проблему обретения, утраты и сохранения любви других людей.

Наличие более чем одной конкретной реакции на проблему свидетельствует о том, что при анализе динамики единичного поведения обычно выясняется, что у него не одна, а несколько целей совладания. Кроме того, у организма, как правило, имеется более чем одна реакция на важную жизненную проблему.

Следует добавить, что в отличие от экспрессии характера цель не может стать основной характеристикой **всех** синдромов.

Нельзя говорить об организации как о цели вне организма. Гештальт-психологи убедительно продемонстрировали повсеместность организации в воспринимаемых, заученных и мысленных материалах. Эти материалы в нашем понимании не имеют целей совладания.

В целом можно сказать, что гештальт-психологи согласились с оригинальным мнением Вертхаймера, что целое имеет смысл при наличии очевидной взаимной зависимости между его частями. Имеется некоторое сходство нашего определения синдрома с различными определениями гештальта (Вертхаймер, Кёлер, Коффка). В нашем определении также прослеживаются оба критерия Эренфельса.

Смысл целого, заложенный в его частях

Первый критерий Эренфельса для обозначения организованного психического явления состоит в том, что отдельные раздражители (например, отдельные звуки мелодии), представляемые ряду людей, окажут на них иное воздействие, чем полный набор раздражителей (вся мелодия целиком). Иными словами, целое отличается от суммы своих частей. Итак, синдром есть нечто иное, отличное от суммы его составляющих[1], однако здесь имеется одно важное различие. В нашем определении синдрома основное качество, которым характеризуется целое (смысл, аромат, цель), проявляется в каждой из его частей, если эти части получены не в результате редукции, а холистически. Конечно, это всего лишь теоретическое утверждение, не исключающее практических трудностей. В большинстве случаев мы сможем определить цель специфического поведения, лишь поняв целое, к которому относится эта цель. Вместе с тем имеется достаточно исключений из этого правила, чтобы мы смогли убедиться, что цель так же содержится в части, как и в самом целом. Например, мы слышим чей-то смех и тут же приходим к выводу, что этот человек не чувствует себя в безопасности. По одежде можно судить о самооценке человека. Естественно, что вывод, сделанный на основании части, менее точен, чем вывод, сделанный на основании целого.

Взаимозаменяемость частей

Второй критерий Эренфельса состоит в том, что элементы внутри целого взаимозаменяемы. Это означает, что мелодия сохранит свою уникальность, даже если будет сыграна в другой тональности, когда ноты будут совсем другими. Это напоми-

[1] Неясно, однако, является ли синдром чем-то иным по сравнению с суммой его частей, рассматриваемых с холистической точки зрения. Части, полученные путем редукции, могут быть объединены только в арифметическую сумму; однако можно представить себе, что части могут сложиться в организованное целое.

нает взаимозаменяемость элементов в синдроме. Элементы, имеющие одну цель, взаимозаменяемы или психологически синонимичны друг другу; также взаимозаменяемы разные ноты, играющие в мелодии одну роль[1].

Сосредоточение на человеческом организме

Гештальтпсихологи работали преимущественно с организацией мира явлений, «поля» «материалов», находящегося вне организма. Однако именно человеческий организм имеет наиболее совершенную внутреннюю организацию, как убедительно показал Гольдштейн. Основные явления мотивации, цели, экспрессии четко видны в самом организме. Определение личностного синдрома в терминах целей совладания дает нам, наконец, возможность объединить разрозненные теории функционализма, гештальтпсихологии, целеобусловленности (не телеологии) и психодинамики, поддерживаемые психоаналитиками, адлерианцами и т. д., а также организменного холизма Гольдштейна. Иначе говоря, концепция синдрома, если дать ей достаточно точное определение, может стать теоретической основой для единого мировоззрения, которое мы называем холистически-динамическим мировоззрением, по сравнению с общеатомистическим.

Особенности личностных синдромов

Взаимозаменяемость

Как уже упоминалось, части синдрома взаимозаменяемы или эквивалентны, в частности в том смысле, что два симптома, различные с поведенческой точки зрения, но имеющие общую цель, могут замещать друг друга, выполнять одни и те же функции и имеют равные шансы возникновения или могут быть предсказаны с одинаковой вероятностью.

У истерической личности симптомы в этом смысле взаимозаменяемы. В классических случаях паралич ноги можно «вылечить» гипнозом или другими суггестивными приемами, однако впоследствии он неизбежно будет замещен каким-либо иным симптомом, например параличом руки. В литературном наследии Фрейда имеется множество примеров эквивалентных симптомов; так, страх лошадей может означать вытесненный страх отца. У уверенного в себе человека все поведенческие проявления взаимозаменяемы в том смысле, что они выражают одно и то же, т. е. уверенность. Мы уже приводили пример радикализма уверенных в себе людей; однако общее стремление помочь человечеству может проявиться в радикализме, филантропии, доброте к соседям, раздаче денег нищим и калекам. Если нам известно о человеке лишь то, что он уверен в себе, то мы с большой вероятностью можем предсказать его склонность к проявлениям доброты или социального интереса; однако мы не можем гарантировать то или иное проявление. Такие эквивалентные симптомы или проявления можно назвать взаимозаменяемыми.

---

[1] См. критику критериев Эренфельса (Kohlcr, 1961, p. 25).

Круговая причинность

Лучшее описание этого явления пришло из исследований по психопатологии; например, предложенная Хорни (Horney, 1937) концепция порочного круга является особым случаем круговой причинности. Хорни попыталась описать динамическое взаимодействие в рамках синдрома, при котором одна часть всегда испытывает влияние других частей и, в свою очередь, воздействует на них, причем все это происходит одновременно.

Полная невротическая зависимость подразумевает ожидания, которые не оправдываются. Эти несбывшиеся ожидания порождают гнев в дополнение к осознанию своей слабости и беспомощности, что всегда имеет место при полной зависимости. Этот гнев обычно направлен на того самого человека, от которого зависит невротическая личность и благодаря помощи которого она надеется избежать катастрофы. В результате чувство гнева тут же приводит к чувству вины, тревоги, страха возмездия и т. п. Однако именно это в свое время и привело к возникновению зависимых отношений. Обследование такого пациента покажет, что **в каждый конкретный момент** все эти факторы сосуществуют в нем и подкрепляют друг друга. Если генетический анализ может показать преобладание одной особенности над другой во времени, то динамический анализ не может этого сделать. Все факторы в равной мере будут причинами и следствиями.

Некоторые индивиды могут попытаться поддержать свою уверенность в себе (ощущение безопасности) за счет покровительственного отношения к окружающим, превосходства над ними. Они бы не стали так себя вести, если бы не чувствовали себя нелюбимыми и отверженными (неуверенными). Однако такое поведение ведет к тому, что их еще больше не любят, что, в свою очередь, подкрепляет необходимость покровительственного поведения и т. д.

> При расовых предрассудках этот тип круговой причинности проявляется особенно четко. Ненавистники указывают на некоторые нежелательные расовые особенности, чтобы оправдать свою ненависть, однако эти особенности возникли именно в ответ на ненависть и отвержение[1].

Воспользовавшись более привычной причинно-следственной терминологией для описания этой концепции, можно сказать, что *A* и *B* являются и причинами и следствиями друг друга. Можно также сказать, что это взаимозависимые или подкрепляющие друг друга явления.

Сопротивление изменениям

Уровень уверенности в себе (чувства безопасности) трудно изменить, повысить или понизить. Это явление подобно описанному Фрейдом так называемому сопротивлению, но оно имеет более широкое применение. Так, его можно отчасти спроецировать на образ жизни здорового или нездорового индивида. Человек, склонный

---

[1] В этих примерах описывается только синхронная динамика. Вопрос о причинах синдрома в целом, о возникновении круговой причинности — исторический. Даже если при помощи генетического анализа выявляется один конкретный фактор — первое звено в цепи, это вовсе не гарантирует, что этот же фактор будет иметь решающее значение в динамическом анализе (Allport, 1961).

считать окружающих хорошими людьми, будет противиться изменению своего убеждения точно так же, как человек, считающий всех дурными. С практической точки зрения это сопротивление изменениям можно определить как затруднения, которые испытывают психологи при попытке поднять или снизить уровень безопасности индивида.

Личностные синдромы иногда сохраняют удивительное постоянство при довольно значительных внешних изменениях. Известно множество примеров сохранения чувства безопасности у эмигрантов, которые пережили ряд лишений и унижений. Исследования, посвященные моральному духу жителей территорий, подвергшихся бомбардировке, доказывают удивительную стойкость наиболее здоровых людей к внешним невзгодам. Статистика показывает, что лишения и войны не ведут к заметному росту числа психозов[1]. Изменения в синдроме безопасности обычно не связаны с изменениями в окружающей действительности; иногда личность вообще не меняется.

Немецкий эмигрант, ранее весьма обеспеченный человек, приехал в Соединенные Штаты без всякого состояния. Однако, по мнению психологов, он чувствовал себя в безопасности. Подробно расспросив его, они установили, что его внутренняя философия и склонность считать людей хорошими не изменилась. Он по-прежнему верил, что является вполне достойным человеком и сумеет реализовать себя, если предоставится шанс. Все те низости, свидетелем которых он был, по его мнению, объяснялись вполне конкретными причинами. Интервью с людьми, знавшими его в Германии, показали, что он был в точности таким же и до своего финансового краха.

Много других примеров можно почерпнуть, наблюдая за пациентами, сопротивляющимися психотерапии. Иногда можно встретить пациентов, которые в результате психоанализа достигли значительного прогресса в понимании ложности и опасности некоторых своих убеждений. Несмотря на это, они продолжают цепляться за эти убеждения с удивительной настойчивостью.

Восстановление нарушенного уровня синдрома

При насильственном изменении уровня синдрома он иногда может восстановиться. Например, психотравмирующие переживания часто вызывают преходящий эффект. Со временем происходит спонтанное восстановление прежнего статус-кво. Также вызванные травмой симптомы могут сходить на нет под воздействием какого-либо другого фактора (Levy, 1939). Иногда эта тенденция проявляется в рамках более общих перемен.

Типичным является следующее наблюдение. Сексуально невежественная женщина была сильно шокирована переживаниями первого полового контакта в браке со столь же сексуально невежественным мужчиной. Произошло резкое изменение общего уровня синдрома безопасности, в частности от среднего к низкому. Исследование

[1] Такие данные обычно подвергаются ложному толкованию; их используют для опровержения любой средовой или культурной теории психопатологической предрасположенности. Подобное явление свидетельствует о непонимании динамической психологии. В действительности психопатология в данный конкретный момент представляет собой результат скорее внутренних конфликтов и угроз, чем воздействия внешних факторов. Во всяком случае, внешние факторы оказывают динамическое влияние на личность за счет того, что связаны с основными целями индивида и его защитной системой.

позволило выявить изменения в большинстве аспектов синдрома, во внешнем поведении, жизненной философии, сновидениях, отношении к человеческой природе и т. д. На этом этапе женщина получила поддержку и одобрение, ситуация подверглась неформальному обсуждению, она получила несколько советов в течение 4–5 часов. Ее состояние стало медленно восстанавливаться, возможно в связи с тем, что сексуальная жизнь постепенно наладилась, однако ей так и не удалось вернуться к исходному уровню безопасности. Сохранился некоторый эффект неприятных переживаний, отчасти подпитываемый довольно эгоистичным мужем. Удивительно, что столь сильное последействие сохранилось, несмотря на восстановление поведения и мышления, которые имели место до замужества. Сходная картина резких изменений с последующим медленным, но полным возвратом к исходному состоянию наблюдалась в повторном браке у женщины, первый муж которой страдал психическим заболеванием.

В повседневной жизни мы отдаем дань этой всеобщей тенденции, когда продолжаем считать своих друзей нормальными людьми, способными оправиться от любого удара по прошествии времени. Смерть супруга или ребенка, финансовый крах, любое другое психотравмирующее переживание может вывести человека из равновесия на некоторое время, однако впоследствии его состояние практически полностью восстанавливается. Только хронически действующие негативные внутренние или внешние факторы способны привести к стойким изменениям структуры здорового характера.

Изменения синдрома как единого целого

Тенденция, о которой шла речь выше, наиболее показательна. Если синдром меняется в одной из своих частей, тщательное исследование практически всегда позволяет выявить другие сопутствующие изменения в том же направлении в других частях синдрома. Довольно часто эти сопутствующие изменения заметны практически во **всех** частях синдрома. Причина, по которой эти изменения могут остаться незамеченными, состоит в том, что люди их не ожидают, а следовательно, не ищут.

Следует подчеркнуть, что такая тенденция к холистическому изменению, подобно другим тенденциям, о которых уже говорилось, есть не более чем тенденция, а никак не уверенность. Известны случаи, когда направленное действие раздражителя вызвало локальные изменения без последствий для системы в целом. Эти случаи встречаются довольно редко, если мы исключим примеры недобросовестных исследований.

Эксперимент, проведенный в 1935 г., результаты которого не публиковались, был посвящен повышению самооценки у женщины внешними средствами; пациентке было предложено вести себя агрессивно в 20 специфических и вполне тривиальных ситуациях (например, при покупке чая ей надлежало настаивать на определенном сорте, хотя обычно продавец легко мог ее переубедить). Она соблюдала все инструкции, а спустя три месяца было проведено тщательное исследование личностных изменений[1]. Тот факт, что самооценка испытуемой сильно изменилась, сомнений не вызывал. Изменился и характер ее сновидений. Она впервые стала носить облегающую и открытую одежду. Ее сексуальное поведение стало более спонтанным, что не преминул отметить муж. Она стала ходить в бассейн с другими людьми, хотя раньше

[1] Сегодня ученые назвали бы это формой поведенческой психотерапии.

стеснялась появляться в купальном костюме. В целом ряде ситуаций женщина стала чувствовать себя более уверенно. Эти изменения не были запланированы, они были спонтанными, их значимости сама исследуемая не понимала. Изменение **поведения** способно привести к изменению личности.

Чрезвычайно неуверенная в своей безопасности женщина, обследованная спустя несколько лет после удачного замужества, обнаружила значительные изменения к лучшему. При первом общении (до замужества) она страдала от одиночества, считала себя нелюбимой и не достойной любви. Мужу, в конце концов, удалось убедить ее в своей любви — весьма трудная задача в подобном случае, — и они поженились. Теперь женщина была не только убеждена в любви мужа, но и считала себя достойной любви. Она завела друзей, которых раньше у нее не было. Ее генерализованная ненависть к людям прошла. Она стала доброй и приятной в общении, чего не было и в помине при первом знакомстве с ней. Некоторые специфические симптомы, в частности повторяющийся кошмарный сон, боязнь вечеринок и скопления незнакомых людей, хроническая тревожность, страх темноты, определенные жестокие фантазии, прошли или заметно уменьшились.

Внутренняя согласованность

Даже у человека, в целом не ощущающего себя в безопасности, могут проявляться некоторые специфические виды поведения, убеждения или чувства, характерные для чувства безопасности. Так, несмотря на то что неуверенные в себе люди склонны к повторяющимся ночным кошмарам, тревожным и другим неприятным мыслям, среди них немало и таких, кто хорошо спит. У этих индивидов, однако, сравнительно небольшие изменения в окружающей среде способны вызвать неприятные сновидения. Эти непостоянные элементы часто мешают ученым составить полную картину синдрома.

Люди с низкой самооценкой склонны к застенчивости. Поэтому неудивительно, что многие из них вообще не появляются перед окружающими в купальном костюме или чувствуют себя в нем весьма напряженно. Вместе с тем одна девушка, самооценка которой была, без сомнения, низкой, не только ходила на пляж, но надевала при этом весьма открытый купальник. Позднее в серии интервью выяснилось, что она гордилась своей фигурой, которую считала идеальной, — само по себе такое убеждение для женщины с низкой самооценкой, как и ее поведение, весьма нехарактерно. Из беседы с ней стало ясно, что такое отношение к купанию уживалось с застенчивостью: девушка всегда держала поблизости халат, которым укрывалась; если же кто-то откровенно на нее заглядывался, она могла вообще уйти с пляжа. По отзывам других людей, она решила, что фигура у нее хорошая; умом понимая, что надо вести себя определенным образом, девушка старалась делать это, но в силу структуры характера она испытывала затруднения.

Специфические страхи часто обнаруживаются и у достаточно уверенных людей, которые в целом не боязливы. Эти страхи обычно имеют условно-рефлекторное происхождение. Я обнаружил, что таким людям довольно легко удается избавиться от своих страхов. Простое переобусловливание, сила примера, призыв быть сильным, разумное разъяснение и другие поверхностные психотерапевтические меры часто весьма эффективны. Эти простые поведенческие техники, однако, не дают такого ошеломляющего успеха у явно не уверенных в своей безопасности

людей. Можно сказать, что страх, не согласующийся с личностью в целом, легко устранить; более устойчив страх, который соответствует структуре личности.

Другими словами, не уверенный в своей безопасности человек **склонен** к большей неуверенности; человек с высокой самооценкой **склонен** к ее повышению.

Склонность к крайностям

Наряду с уже описанными консервативными тенденциями существует как минимум одна противодействующая сила, вытекающая из внутренней динамики синдрома, которая благоприятствует скорее изменению, чем постоянству. Это склонность довольно неуверенного в себе человека к крайней неуверенности, а уверенного — к крайней уверенности[1].

У довольно неуверенного в себе человека каждое внешнее воздействие, каждый действующий на организм раздражитель обычно расценивается как небезопасный. Например, усмешка представляется гримасой, забывчивость интерпретируется как оскорбление, безразличие выглядит неприятием, легкая симпатия считается безразличием. В мире такого человека гораздо больше небезопасных воздействий, чем безопасных. Можно сказать, что в восприятии окружающей действительности у него преобладают ощущение небезопасности и неуверенности. Кроме того, такие люди движутся, пусть медленно и постепенно, ко все большей неуверенности. Эта тенденция, конечно, подкрепляется тем, что не уверенные в себе люди склонны демонстрировать ощущение неуверенности, что вызывает неприязнь к ним у окружающих; это, в свою очередь, способствует нарастанию неуверенности, замыкая порочный круг. Таким образом, в силу своей внутренней динамики, эти люди притягивают к себе то, чего сильнее всего боятся.

Наиболее наглядным примером представляется ревность. Ревность — результат неуверенности в себе и практически всегда ведет к дальнейшему отвержению и еще большей неуверенности. Один мужчина так объяснил причины своей ревности: «Я настолько люблю свою жену, что боюсь сойти с ума, если ее потеряю или она перестанет меня любить. Вполне естественно, что я обеспокоен ее приятельскими отношениями с моим братом». В связи с этим он предпринял ряд мер по прекращению этих отношений, все они были довольно глупыми, поэтому он начал терять любовь и жены, и брата. Это, в свою очередь, лишь усилило его ревность. Порочный круг удалось разорвать при помощи психолога, который порекомендовал для начала отказаться от поведенческих проявлений ревности, даже если само чувство сохранилось, а затем приступать к более важной задаче устранения общей неуверенности в себе различными способами.

Изменения под давлением извне

Уделяя внимание внутренней динамике синдромов, легко забыть, что любой синдром в конечном счете — это реакция на внешнюю ситуацию. Не следует забывать об этом очевидном факте; здесь он упоминается для полноты изложения материала, а также как свидетельство того, что личностные синдромы организма — не изолированные системы.

---

[1] Эта тенденция тесно связана с ранее описанной тенденцией внутренней согласованности.

Переменные: уровень и качество

Уровень синдрома — наиболее важная и очевидная переменная. Уверенность в себе у человека может быть высокой, средней или низкой; это же касается и самооценки. Мы не подразумеваем, что значения этих переменных располагаются на одной оси; просто говорим об изменении значений от высоких к низким.

Качество синдрома характеризуется, в основном, применительно к самооценке и доминированию. У разных видов низших обезьян проявляется феномен доминирования, однако в его проявлениях наблюдаются межвидовые различия.

У человека с высоким уровнем самооценки можно выделить как минимум два ее качества, которые мы решили обозначить как силу и власть. Человек с высокой самооценкой, одновременно уверенный в своей безопасности, проявляет эту силу уверенности в себе в доброжелательной, дружеской манере. Человек с высокой самооценкой, который не чувствует себя в безопасности, не проявляет интереса к помощи слабым, а скорее, к доминированию над ними. Оба индивида отличаются высокой самооценкой, но проявляется она по-разному, в зависимости от характеристик конкретного организма. У чрезвычайно не уверенных в своей безопасности людей эта неуверенность также может проявляться по-разному. Например, она может иметь качество самоустранения (при низкой самооценке) или качество враждебности, агрессивности, вызывающего поведения (при высокой самооценке).

Культурные детерминанты

Безусловно, взаимоотношения между культурой и личностью весьма сложны, чтобы говорить об этом коротко. Главным образом, для полноты изложения материала следует указать, что в целом пути достижения личных целей в жизни, как правило, определяются особенностями культуры. Пути выражения своей самооценки также отчасти детерминируются господствующей культурой. То же самое можно сказать о любовных отношениях. Мы добиваемся любви других людей и выражаем свои чувства к ним способами, одобряемыми нашей культурой. Тот факт, что в сложных обществах роли, связанные с социальным статусом, также отчасти детерминированы культурой, часто ведет к вариациям в проявлениях личностных синдромов. Например, мужчины с высокой самооценкой в нашем обществе имеют больше возможностей для выражения этого синдрома, чем женщины с высокой самооценкой. Детям также дается мало шансов выразить свою высокую самооценку.

Необходимо отметить, что обычно имеется одобряемый культурой уровень каждого синдрома (например, безопасности, самооценки, социальности, активности). Это особенно заметно при кросс-культурных исследованиях и исторических сравнениях. Так, от среднего представителя народности добу ожидаются более выраженные проявления враждебности, чем от среднего арапеша. От средней женщины в современном обществе ожидается проявление более высокой самооценки, чем от средней женщины столетие назад.

Изучение личностного синдрома

Стандартные способы корреляции

До этого момента мы говорили о различных частях синдромов, словно эти части гомогенны, как частицы тумана. В действительности это не так. В рамках организации синдрома обнаруживаются иерархии и кластеры. Это наблюдение уже было описано применительно к синдрому самооценки, в частности с использованием метода корреляции. Если синдром недифференцирован (однороден), любая его часть будет одинаково коррелировать с любой другой его частью. В действительности, однако, самооценка (измеренная как целое) по-разному коррелирует с разными частями. Например, синдром самооценки в целом, оцененный по социальному личностному опроснику *(Social personality inventory)* (Maslow, 1940b), коррелирует с раздражительностью $r = -0{,}39$, установкой на нескольких сексуальных партнеров $r = 0{,}85$, рядом сознательных ощущений собственной неполноценности $r = -0{,}40$, замешательством в различных ситуациях $r = -0{,}60$, рядом осознаваемых страхов $r = -0{,}29$ (Maslow, 1968a, 1968b).

Клиническое изучение данных также показывает склонность к естественной группировке частей синдрома, имеющих внутреннюю общность. Так, конвенциальность, нравственность, скромность и законопослушность группируются вместе естественным образом, в отличие от другой группы качеств, таких как уверенность в себе, выдержка, самостоятельность, отсутствие застенчивости.

Склонность качеств к группировке дает возможность создания классификации в рамках синдрома. Вместе с тем при попытке это сделать мы сталкиваемся с рядом затруднений. Во-первых, нам не избежать общей для всех классификаций проблемы, т. е. выбора принципа, на котором эта классификация должна строиться. Конечно, при хорошем знании данных и взаимоотношений между ними это нетрудно сделать. Если же, как в нашем случае, мы пребываем в частичном неведении, приходится выбирать произвольно, даже если мы пытаемся учитывать внутреннюю природу материала. Эта внутренняя склонность к сближению качеств задает направление и указывает первый шаг. Благодаря таким спонтанным группировкам удается пройти часть пути; когда же различия уже не видны, приходится следовать собственной гипотезе.

Вторая очевидная трудность состоит в том, что при работе с материалами синдрома вскоре обнаруживается, что синдром разбит на десятки, сотни, тысячи различных групп. Начинаешь подозревать, что склонность к классификации служит отражением все того же атомистического мышления. Конечно, такой инструмент при работе с взаимосвязанными данными не очень-то помогает. Обычная классификация представляет собой выделение различных отдельных частей. О какой классификации может идти речь, если наши данные не сильно отличаются и не полностью отделены друг от друга? По-видимому, придется отказаться от атомистической классификации, как в свое время мы отказались от редукционного анализа в пользу холистического. Приведенные ниже аналогии служат указателями направлений, в которых, вероятно, следует искать холистическую технику классификации.

10.Зак.№ 5791

Уровни увеличения

Эта фраза является физической аналогией, связанной с работой микроскопа. Изучая гистологические срезы, исследователь видит препарат в целом, его общую структуру, взаимоотношения его частей, когда рассматривает препарат на свет, невооруженным глазом, одним взглядом охватывая всю картину. Теперь можно взглянуть на препарат при небольшом, например 10-кратном, увеличении. Мы видим детали, но не сами по себе, а с учетом уже виденной нами полной картины. Затем мы можем рассмотреть конкретный, заинтересовавший нас участок при более сильном увеличении, например в 50 раз. Все более точный анализ деталей в рамках целого проводится при все большем увеличении, в зависимости от технических возможностей инструмента.

Можно представить себе классификацию не ряд отдельных, независимых друг от друга частей, которые можно перетасовать в любом порядке, а в виде «матрешек», или помещенных одна в другую коробок. Если представить себе синдром безопасности в целом как одну большую коробку, то 14 субсиндромов — это 14 более мелких коробочек, которые в ней содержатся (Maslow, 1952). В каждой из этих 14 маленьких коробок находятся еще более мелкие, например, 4 в одной, 10 в другой, 6 в третьей и т. д.

Применяя эти примеры к исследованию синдрома, можно взять синдром безопасности и исследовать его в целом, т. е. при увеличении № 1. Практически, это означает изучение «психологического аромата», смысла или цели синдрома в целом. Далее можно взять один из 14 субсиндромов синдрома безопасности, чтобы его изучить, например, при уровне увеличения № 2. Этот субсиндром будет изучен во всем многообразии его проявлений, во взаимосвязи с другими 13 субсиндромами и в единстве с цельным представлением о синдроме безопасности. В качестве другого примера рассмотрим субсиндром власти — подчинения у индивида, не уверенного в своей безопасности. Человек, лишенный безопасности, нуждается во власти, что проявляется по-разному и в разных формах, таких как чрезмерные амбиции, чрезмерная агрессивность, собственнический инстинкт, жажда денег, склонность к конкуренции, предвзятости и ненависти или же в форме их противоположностей, таких как угодничество, подчинение, склонность к мазохизму. Однако все эти характеристики чересчур общие, они нуждаются в классификации и анализе. Исследование любой из них начинается на уровне № 3. Возьмем, к примеру, потребность или склонность к предубежденности, образцом которой служат расовые предрассудки. При правильно спланированном исследовании этот феномен рассматривается не изолированно. Если говорить конкретно, то мы изучаем феномен предвзятости, который является субсиндромом потребности во власти, а это, в свою очередь, субсиндром синдрома общей небезопасности. Вряд ли стоит говорить о том, что более точное исследование выбранного явления происходит на уровне № 4, № 5 и т. д. Можно взять, к примеру, один из аспектов этого субсиндрома, скажем, способность подмечать различия (цвет кожи, форму носа, язык) в качестве средства укрепления потребности в безопасности. Эта склонность подмечать различия организована как синдром и, следовательно, может быть изучена как синдром. В данном случае он будет классифицирован как суб-суб-суб-субсиндром. Это — «пятая коробка» в наборе.

Таким образом, данный способ классификации основан на принципе «содержаться внутри», а не «быть отделенным от» и может помочь нам справиться с нашей задачей. При этом можно одновременно учитывать особенности составных частей и их взаимоотношений с целым, не впадая в бессмысленный партикуляризм или туманные обобщения. Являясь одновременно синтетическим и аналитическим, этот подход дает возможность одновременно и эффективно исследовать уникальность и общность. При этом не возникает противоречий, аристотелевского разделения на класс А и класс не-А, сохраняется возможность анализа и классификации.

Группировка по смыслу

Занимаясь поиском эвристического критерия, по которому можно дифференцировать синдромы и субсиндромы, можно теоретически найти его в концепции концентрации. В чем состоят различия между естественно образовавшимися группами в синдроме самооценки? Конвенциальность, нравственность, скромность, законопослушность группируются вместе, эту группу можно легко отличить от другой, в состав которой входят уверенность в себе, самообладание, решительность и смелость. Эти кластеры, или субсиндромы, несомненно, коррелируют друг с другом и в целом с самооценкой. Кроме того, различные элементы коррелируют между собой также в рамках каждого кластера. По-видимому, наше отношение к кластерам, субъективное ощущение естественности группировки отразится в полученных корреляциях, если нам удастся измерить эти элементы. Скорее всего, выдержка и уверенность в себе более тесно коррелируют между собой, чем выдержка и нековенциальность. Вероятно, группировка в статистических терминах будет отражать сильную корреляцию элементов одного кластера между собой. Средняя корреляция здесь будет сильнее, чем, например, между элементами двух разных кластеров. Предположим, что средняя корреляция внутри кластера составляет $r = 0{,}7$, а средняя корреляция между элементами разных кластеров $r = 0{,}5$. Тогда новый синдром, образовавшийся от слияния этих кластеров, или субсиндромов, будет иметь корреляцию выше $r = 0{,}5$, но ниже $r = 0{,}7$, приблизительно $r = 0{,}6$. По мере продвижения от суб-суб-синдромов к субсиндромам и синдромам можно ожидать, что средняя корреляция будет снижаться. Это изменение можно назвать изменением концентрации синдрома; мы уделяем внимание этой концепции лишь постольку, поскольку она может послужить инструментом для оценки клинических наблюдений[1].

Согласно основному допущению динамической психологии, не следует коррелировать между собой разные виды поведения, а только их смысл; например, не скромное поведение, а качество скромности в его взаимоотношениях с организмом в целом. Кроме того, надо учитывать, что даже динамические переменные не обязательно изменяются в одном континууме, а могут внезапно трансформироваться в нечто другое. Примером такого явления может служить жажда любви. Если

[1] Холистические психологи склонны недооценивать технику корреляции, но, как мне кажется, это происходит потому, что техника эта использовалась исключительно в атомистических целях, а не потому, что она противоречит холистической теории. Хотя статистики скептически относятся к самокорреляциям (словно от организма можно ожидать чего-то другого!), с учетом некоторых холистических фактов, самокорреляции не обязательны.

ранжировать маленьких детей от полностью принимаемых до полностью отвергаемых, обнаружится, что дети по мере приближения к полюсу отвергаемых все более жаждут любви. Однако в крайней точке (полное отвержение с первых дней жизни) мы видим холодность и **отсутствие** стремления к любви.

Наконец, безусловное предпочтение следует отдавать холистическим, а не атомистическим данным, т. е. продуктам не редукционного, а холистического анализа. В этом случае единичные переменные, или части, могут быть скоррелированы между собой без ущерба для целостности организма. Если мы абсолютно уверены в данных, которые собираемся подвергать корреляции, если мы применяем статистику с учетом клинических и экспериментальных знаний, нет оснований сомневаться в полезности корреляционного анализа при холистической методологии.

Синдромы, взаимосвязанные в организме

В своей книге, посвященной физическому гештальту, Кёлер (Kohler, 1961) высказывается против чрезмерного обобщения взаимосвязанности вплоть до неспособности отличить общий монизм от законченного атомизма. Соответственно, он подчеркивает не только взаимосвязанность в рамках гештальта, но также факт обособленности гештальта. Для него большинство гештальтов, с которыми он работает, представляют собой (относительно) замкнутые системы. Он проводит свой анализ только в рамках гештальта; взаимоотношения же между физическими или психологическими гештальтами обсуждаются куда реже.

Вполне очевидно, что в случае работы с организменными данными ситуация иная. Конечно, в организме нет и не может быть замкнутых систем. В пределах организма абсолютно **все** взаимосвязано, иногда не столь непосредственно. Кроме того, организм, рассматриваемый как единое целое, имеет связь и фундаментальную взаимозависимость с культурой, сиюминутным присутствием других людей, конкретной ситуацией, физическими и географическими факторами и т. д. Поэтому можно утверждать, что Кёлеру следовало ограничить обобщение физическими и психологическими гештальтами в мире явлений, поскольку его замечания не могут быть непосредственно применены к организму.

Мы можем выйти за рамки этот утверждения. Действительно, надо иметь веские основания, чтобы заявлять о взаимосвязанности явлений в мире. Мы можем установить те или иные связи между любыми частями Вселенной, если сделать правильный выбор из многообразия возможных связей. С практической точки зрения, однако, не вступая в длительные дискуссии, приходится признать, что системы сравнительно независимы друг от друга. Так, с психологической точки зрения, универсальная взаимосвязанность прерывается, поскольку существуют части мира, которые **психологически** не связаны с другими частями Вселенной, даже если между ними имеются химические, физические или биологические взаимосвязи. Кроме того, взаимосвязь в мире может также нарушаться биологом, химиком или физиком. На сегодняшний день мне представляется наиболее удачным высказывание о том, что системы сравнительно закрыты, но эти закрытые системы отчасти зависят от точки зрения. Реальная (или воображаемая) замкнутая система спустя год, возможно, не будет таковой, поскольку научные подходы усовершенствуются настолько, что удастся выявить наличие взаимосвязей. Если же нам предложат

продемонстрировать реальные физические процессы, а не теоретические взаимосвязи между частями мира, можно возразить, что философы-монисты никогда не говорили об универсальной **физической** взаимосвязи, но уделяли внимание другим ее видам. Вместе с тем, поскольку эта тема не главная для нас, нет необходимости останавливаться на ней более подробно. Для целей дискуссии вполне достаточно отметить явление (теоретической) универсальной взаимосвязи в пределах организма.

Уровень и качество личностных синдромов

В этой области исследований имеется как минимум один заслуживающий внимания пример. Является ли он правилом или, скорее, исключением, покажут дальнейшие исследования.

Можно говорить о количественной, т. е. описанной в терминах простых линейных корреляций, положительной, но не очень сильной взаимосвязи между уровнем безопасности и уровнем самооценки *r*, равным приблизительно 0,2 или 0,3. При индивидуальной диагностике у нормальных людей вполне очевидно, что эти два синдрома практически независимы. В некоторых группах эта взаимосвязь гораздо выше, например у евреев в 1940-х гг. одновременно наблюдалась тенденция к высокой самооценке и низкой безопасности, в то время как у женщин-католичек низкая самооценка сочеталась с высокой безопасностью. Для невротических личностей характерен низкий уровень обоих синдромов.

Но удивительнее всего, что эта взаимосвязь (или ее отсутствие) между уровнем проявления двух синдромов проявляется в тесной связи между **уровнем** безопасности (или самооценки) и **качеством** самооценки (или безопасности). Эту взаимосвязь можно продемонстрировать, сопоставив двух индивидов с одинаково высокой самооценкой, но разными по знаку уровнями безопасности. Индивид *А* (высокая самооценка и высокая безопасность) склонен выражать свою самооценку в совсем иной форме, нежели индивид *В* (высокая самооценка и низкая безопасность). Индивид *А*, обладающий как силой, так и любовью к человечеству, естественно, станет использовать эту силу в доброжелательной манере. Однако *В*, обладающий равной силой, но вместо любви испытывающий к человечеству ненависть, зависть или страх, с большей вероятностью станет использовать свою силу для доминирования, причинения вреда или обретения безопасности. Его сила таит в себе угрозу для окружающих. Таким образом, можно говорить о небезопасном качестве высокой самооценки, сопоставляя его с безопасным качеством такой же самооценки. Подобным образом представляется возможным различать небезопасные и безопасные качества низкой самооценки, т. е. на примере мазохиста или подхалима, с одной стороны, и услужливого, зависимого человека — с другой. Аналогичные различия в качестве безопасности коррелируют с различиями в уровне самооценки. Например, люди, не уверенные в своей безопасности, могут быть склонны к самоустранению или открытой враждебности и агрессии в зависимости от высокого или низкого уровня самооценки; люди, уверенные в своей безопасности, могут быть покорными или гордыми, ведомыми или лидерами, опять-таки в зависимости от уровня самооценки.

Личностные синдромы и поведение

Даже не проводя специфический анализ, можно утверждать, что взаимоотношения между синдромами и наблюдаемым поведением заключаются в следующем. Каждый поведенческий акт, как правило, является самовыражением личности в целом. Это означает, в частности, что каждый акт определяется каждым из имеющихся у личности синдромов (помимо других факторов, о которых пойдет речь ниже). Когда Джон Доу смеется в ответ на шутку, теоретически представляется возможным на основании этого единичного акта судить о его самооценке, безопасности, интеллекте, энергии и т. д. Такая точка зрения полностью противоречит распространенному в настоящее время мнению о том, что единичный поведенческий акт целиком определяется единичным характерологическим свойством. Наше теоретическое положение находит свое подтверждение при выполнении некоторых задач, например при создании продукта творчества. При написании картины или концертном выступлении творческая личность полностью отдается деятельности, т. е. при этом проявляется вся личность целиком. Однако возможен и другой пример: скажем, творческая реакция на ситуацию неопределенности, как в тесте Роршаха, находится в крайней точке диапазона. На другом его конце располагается единичный специфический поведенческий акт, не имеющий отношения к структуре характера. В качестве примера можно привести мгновенные реакции на сиюминутные требования ситуации (избегание столкновения с машиной), привычные, культурно обусловленные реакции, давно утратившие для большинства людей свой психологический смысл (привычка мужчин вставать, когда в помещение входит женщина), или, наконец, рефлекторные действия. Эти виды поведения мало что говорят о характере человека, поскольку в данном случае его особенности не являются определяющими. Между двумя полюсами находится целый ряд промежуточных проявлений. Есть, например, действия, которые практически полностью определяются одним или двумя синдромами. Проявление доброты более тесно связано с синдромом безопасности, чем с каким-либо другим. Чувство скромности определяется, главным образом, самооценкой, и т. д.

Все эти факты вызывают следующий вопрос: почему следует считать все синдромы без исключения ответственными за поведение, если существуют взаимосвязи отдельных видов поведения с конкретными синдромами?

Вполне очевидно, что такое утверждение характерно для холистической теории, в то время как атомистическая ограничилась бы изучением изолированного поведения в отрыве от организма в целом, например ощущения или условного рефлекса. В этом проявляется проблема «центрирования» (в зависимости от того, из каких частей состоит целое). Для атомистической теории простейшей первоосновой стал бы фрагмент поведения, полученный путем редукции, иначе говоря, поведение в отрыве от его взаимоотношений с организмом.

По-видимому, можно утверждать, что первый тип взаимоотношений между синдромами и поведением более важен. Изолированные виды поведения не являются основой поведения людей. Они изолированы именно потому, что не так уж важны, т. е. не связаны с решением значимых проблем, поиском важных ответов

или достижением основных целей организма. Действительно, стукнув молоточком по коленной чашечке, мы сможем наблюдать проявление безусловного рефлекса: нога качнется. Примером может послужить привычка человека есть оливки пальцами и не есть вареного лука, потому что его к этому не приучили. Это так же верно, как и то, что у этого человека есть жизненная философия, что он любит свою семью, любит проводить эксперименты определенного рода, однако последние ситуации гораздо более важны.

Хотя можно утверждать, что внутренняя природа организма детерминирует поведение, на него влияет и еще один важный фактор. Культурные условия, в которых проявляется поведение и которые уже сказались на внутренней природе организма, также являются детерминантом поведения. Наконец, за так называемыми «сиюминутными ситуациями» скрываются еще некоторые, влияющие на поведение факторы. Если цели и задачи поведения определяются внутренней природой организма, а пути к достижению этих целей зависят от культуры, реально сложившаяся ситуация детерминирует реальные возможности: какое поведение разумно, а какое нет, какие промежуточные цели достижимы, что представляет угрозу, что служит инструментом для достижения целей.

С учетом сложности этих взаимосвязей нам становится ясно, почему поведение не всегда точно соответствует структуре характера. Поскольку поведение в равной мере определяется внешними обстоятельствами, культурой и характером и является результирующей этих трех факторов, вряд ли оно может служить точным отражением одного из них. Это, конечно, всего лишь теоретическое утверждение. На практике существуют некоторые техники[1], с помощью которых удается контролировать или сводить к нулю влияние культуры и ситуации, поэтому в действительности поведение иногда **может** довольно точно отражать характер.

Гораздо более сильная корреляция наблюдается между характером и побуждением к действию, так что побуждения к действию могут считаться частью синдрома. Эти побуждения сравнительно более свободны от внешних и культурных влияний, чем наблюдаемые поведенческие акты. Можно пойти дальше и сказать, что мы изучаем наблюдаемое поведение с тем, чтобы получить информацию о побуждениях к нему.

Если это информативный показатель, его стоит изучать; если же нет — то не стоит, поскольку основная цель нашего исследования — понимание характера.

[1] Например, ситуацию как детерминант поведения можно контролировать, добившись ее неопределенности, как это делается в проективных тестах. Иногда потребности организма настолько остры, например при психическом нездоровье, что внешний мир отрицается, а влияние культуры исчезает. Основной техникой частичного устранения культурных влияний является раппорт в интервью или психоаналитический перенос. В некоторых других ситуациях культурные влияния могут быть ослаблены, как в состоянии опьянения, гнева или других случаях неуправляемого поведения. Вместе с тем культуре не подвластен целый ряд поведенческих проявлений, в частности различные, едва уловимые вариации культурно-заданных тенденций, так называемые экспрессивные движения. Мы также можем изучать поведение относительно раскрепощенных людей, например детей, у которых влияние культуры проявляется пока слабо, животных, у которых культурным влиянием можно пренебречь, представителей разных обществ, когда путем сопоставления удается исключить культурные влияния. Эти несколько примеров показывают, что хорошо продуманное исследование поведения может дать информацию о внутренней организации личности.

Логическое и математическое представление данных о синдроме

Насколько мне известно, в настоящее время не существует математических или логических операций, пригодных для символического отображения и работы с данными о синдромах. Нельзя сказать, что подобная символическая система принципиально невозможна, математику и логику вполне можно приспособить к нашим потребностям. В настоящее время, однако, большинство существующих математических и логических систем являются выражением обще-атомистической точки зрения на мир, которую мы критикуем. Мои собственные усилия в этом направлении не дали заметных результатов.

Четкое различие между А и не-А, предложенное Аристотелем, является одной из основ его логики и перекочевало в современную логику, хотя другие допущения Аристотеля были отвергнуты. Так, из работы Лейнджер *Symbolic Logic* («Символическая логика») выясняется, что эта идея, изложенная в терминах комплементарных классов, является для автора основным допущением, которое не нуждается в доказательстве и может быть принято на основании здравого смысла. «Каждый класс имеет дополнение; класс и его дополнение взаимно исключают друг друга и исчерпывают универсальный класс между собой» (Langer, 1937, p. 193).

К настоящему времени стало ясным, что информация о синдромах не предполагает столь четкого отграничения части данных от целого или любого четкого разграничения между проявлениями синдрома. Когда мы отделяем А от целого, А перестает быть А, не-А также перестает быть тем, чем было, при этом простое суммирование А и не-А не позволяет получить целое, с которого все начиналось. В рамках синдрома все части перекрываются. Отделение одной из них невозможно без учета этого перекрывания. Психолог не может позволить себе этого. Взаимоисключение может иметь место при изучении переменных, которые можно разделить. Если же приходится анализировать их в контексте, как это делается в психологии, такое разделение вряд ли возможно. Трудно себе представить, например, поведение, связанное с самооценкой, в изоляции от всех остальных видов поведения, по очень простой причине: практически не существует поведения, которое было бы связано исключительно с самооценкой и ничем иным.

Если мы усомнимся в принципе взаимной исключительности, то под сомнение будет поставлена частично основанная на нем логика, а также большинство известных нам математических систем. Как правило, математика и логика имеют дело с миром, представляющим собой набор взаимоисключающих сущностей, подобно куче яблок. Отделение одного яблока от оставшейся кучи нисколько не сказывается на истинной природе яблока или этой оставшейся кучи. Совсем иная ситуация с организмом. Отделение органа меняет организм в целом; изменения претерпевает также и этот отторгнутый орган.

Другой пример можно почерпнуть в базовых арифметических процедурах сложения, вычитания, умножения и деления. Все эти операции явно рассчитаны на атомистические данные. Сложение двух яблок вполне возможно, поскольку природа слагаемых частей позволяет это сделать. Этого нельзя сказать о личности. Если перед нами два человека с высокой самооценкой и чувством небезопасности

и мы усилим чувство безопасности одного из них («добавим» безопасность), перед нами уже будут два человека, один из которых склонен к сотрудничеству, а другой — к доминированию и тирании. Высокая самооценка у одной личности имеет иное качество, чем у другой. При усилении чувства безопасности произошло не одно, а два изменения. Человек не только стал более уверенным в своей безопасности, изменилось и качество самооценки, связанное с осознанием этой высокой безопасности. Это искусственный пример, однако он помогает понять, как работают процессы сложения в личности.

Очевидно, традиционные математика и логика, несмотря на свои безграничные возможности, в действительности являются служанками атомистического, механистического взгляда на мир.

Можно даже сказать, что математика отстает от современных физических наук по части принятия динамической, холистической теории. Природа физической теории существенным образом изменилась, но изменилась не благодаря изменению истинной природы математики, а за счет расширения ее использования, различных уловок при максимальном сохранении ее статической природы. Этих перемен удалось достичь исключительно с помощью различных допущений типа «как будто». Хороший пример представляет собой дифференциальное исчисление, при котором удается работать с движением и изменениями, но лишь за счет изменения последовательности статических состояний. Площадь под кривой измеряется путем разбиения на ряд прямоугольников. Сами кривые анализируются, «как будто» они состоят из многоугольников с очень маленькими сторонами. Правильность этого метода, его соответствие нашим задачам доказывается широким использованием дифференциального исчисления; однако при этом неправильно забывать о том, что в основе этого метода лежит серия допущений, уловок, которые, в отличие от психологических исследований, не имеют ничего общего с миром, данным нам в ощущениях.

Следующая цитата иллюстрирует положение о статичности и атомистичности математики. Насколько мне известно, суть этого высказывания математиками не опровергнута.

> Но не мы ли ранее заявляли, что живем в неподвижном мире? Не мы ли доказывали, опираясь на парадокс Зенона, что движение невозможно, а летящая стрела на самом деле остается на месте? Чем объяснить столь резкую смену мнения?
>
> Кроме того, если каждое новое математическое изобретение основывается на старых известных истинах, как можно извлечь из статической алгебры и статической геометрии новую математику, способную решать задачи с динамическими сущностями?
>
> Что касается первого вопроса, то точка зрения ничуть не изменилась. Мы по-прежнему твердо убеждены в том, что движение и изменение в мире представляют собой особые случаи состояния покоя. Не существует состояния изменения, если понимать под изменением состояние, качественно отличное от состояния покоя; под изменением следует понимать, как уже говорилось, ряд статичных образов, следующих один за другим через сравнительно короткие интервалы времени...
>
> При интуитивной убежденности в непрерывности движения трудно увидеть, чтобы летящая стрела на своем пути проходила через ряд точек. Инстинктивно хочется считать движение чем-то отличным от состояния покоя. Однако абстрагирование движения происходит из-за наших собственных физиологических и психологических

ограничений и ни в коей мере не подтверждается логическим анализом. Движение есть изменение положения тела с течением времени. Вероятность — всего лишь другое название **функции**, еще один аспект той же связи.

Во всем остальном дифференциальное исчисление, результат скрещивания геометрии с алгеброй, является статичным и не обладает никакими новыми характеристиками по сравнению со своими предшественницами. В математике невозможны мутации. Таким образом, со всей неизбежностью дифференциальное исчисление имеет те же свойства, что геометрия Евклида и таблица умножения. Дифференциальное исчисление представляет собой еще одну интерпретацию этого неподвижного мира, пусть и весьма полезную (Kasner & Newman, 1940, pp. 301–304).

Еще раз напомним о существовании двух взглядов на мир. Так, смущение может рассматриваться как смущение само по себе (редукционный элемент) и как смущение в контексте (холистический элемент). Первый подразумевает допущение «как будто»: как будто это явление не имеет никакой связи с остальным миром. Это формальная абстракция, которая может быть весьма полезна в некоторых научных областях. Во всяком случае, она не может причинить никакого вреда, если помнить о том, что это **всего лишь** формальная абстракция. Проблемы возникают, когда математики, логики или другие ученые забывают об искусственности рассмотрения темы смущения как такового; конечно, они не стали бы возражать против того, что смущения как такового в природе не существует, что есть лишь способность человека смущаться, есть нечто, вызывающее смущение и т. д. Привычка к искусственному абстрагированию или к работе с редукционными элементами так хорошо себя зарекомендовала, что склонные к этой привычке люди искренне удивились бы, если кто-то вдруг стал отрицать ее правомерность. Постепенно люди убеждают себя в том, что мир действительно устроен таким образом, а привычка, несмотря на ее пользу, остается искусственным приемом схематичного восприятия движущегося меняющегося мира. Эти гипотезы имеют право на существование лишь потому, что удобны. Когда они перестают быть удобными или становятся помехой, от них надо отказаться. Опасно видеть в мире то, что мы сами туда привнесли, вместо реально существующего. Выразим это более четко: атомистическая математика, или логика, является, в определенном смысле, теорией мира, и любые описания мира в терминах этой теории могут быть отвергнуты психологом, как не отвечающие его целям. Настало время создать логические и математические системы, которые лучше согласовывались бы с природой современной науки.

Можно распространить эти замечания и на английский язык. Он также служит отражением атомистической теории мира, бытующей в нашей культуре. Неудивительно, что при описании синдромных данных и синдромных законов приходится прибегать к распространенным аналогиям, речевым оборотам. В языке имеется союз «и» для обозначения объединения двух самостоятельных сущностей, но нет союза, который бы выражал объединение сущностей, не полностью отделенных друг от друга, которые при объединении образуют целое, а не пару. Единственной заменой такого союза, по моему мнению, является неуклюжий оборот *«структурированный с»*. Существуют другие языки, которые лучше соответствуют холистическим динамическим представлениям о мире. Мне думается, агглютинативные языки полнее отражают холистический мир, чем это удается английскому. Еще

один важный момент состоит в том, что наш язык организует мир, как это делают большинство логиков и математиков, в элементы и взаимоотношения, вещество и то, что с этим веществом происходит. Существительные играют роль вещества, глаголы отражают те действия, которые производит одно вещество в отношении другого. Прилагательные более точно описывают качества вещества, а наречия — суть действия. Холистически-динамический подход не порождает такого разделения. Во всяком случае, слова необходимо выстраивать в одну линию даже при описании синдромных данных (Lee, 1961).

Литература

Adler A. (1939). *Social interest.* New York: Putnam's.

Adler A. (1964). *Superiority and social interests: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher, eds.). Evanston: Northwestern University Press.

Alderfer C. P. (1967). An organization syndrome. *Administrative Science Quarterly, 12,* 440–460.

Allport G. (1955). *Becoming.* New Haven, CT: Yale University Press.

Allport G. (1959). Normative compatibility in the light of social science. In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human values.* New York: Harper & Row.

Allport G. (1960). *Personality and social encounter.* Boston: Beacon.

Allport G. (1961). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Allport G., & Vernon P. E. (1933). *Studies in expressive movement.* New York: Macmillan.

Anderson H. H. (Ed.). (1959). *Creativity and its cultivation.* New York: Harper & Row.

Angyal A. (1965). *Neurosis and treatment: A holistic theory.* New York: Wiley.

Ansbacher H., & Ansbacher R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler.* New York: Basic Books.

Ardrey R. (1966). *The territorial imperative.* New York: Atheneum.

Argyris C. (1962). *Interpersonal competence and organizational effectiveness.* Homewood, IL: Irwin-Dorsey.

Argyris C. (1965). *Organization and innovation.* Homewood, IL: Irwin.

Aronoff J. (1962). Freud's conception of the origin of curiosity. *Journal of Psychology, 54,* 39–45.

Aronoff J. (1967). *Psychological needs and cultural systems.* New York: Van Nostrand Reinhold.

Asch S. E. (1956). Studies of independence and conformity. *Psychological Monographs,* 70 (Whole No. 416).

Baker R. S. (1945). *American chronicle.* New York: Scribner's.

Bartlett F. C. (1932). *Remembering.* Cambridge: Cambridge University Press.

Benedict R. (1970). Synergy in society. *American Anthropologist.*

Bennis W. (1966). *Changing organizations.* New York: McGraw-Hill.

Bennis W. (1967). Organizations of the future. *Personnel Administration, 30,* 6–24.

Bennis W., & Slater P. (1968). *The temporary society.* New York: Harper & Row.

Bergson H. (1944). *Creative evolution.* New York: Modern Library.

Bernard L. L. (1924). *Instinct: A study in social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bonner H. (1961). *Psychology of personality*. New York: Ronald Press.

Bronowski J. (1956). *Science and human values*. New York: Harper & Row.

Bugental J. (1965). *The search for authenticity*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bühler C., & Massarik F. (Eds.). (1968). *The course of human life: A study of life goals in the humanistic perspective*. New York: Springer.

Cannon W. G. (1932). *Wisdom of the body*. New York: Norton.

Cantril H. (1950). An inquiry concerning the characteristics of man. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 45*, 491–503.

Chenault J. (1969). Syntony: A philosophical promise for theory and research. In A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in Humanistic Psychology*. New York: Free Press.

Chiang H. (1968). An experiment in experiential approaches to personality. *Psychologia, 11*, 33–39.

D'Arcy M. C. (1947). *The mind and heart of love*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Davies J. C. (1963). *Human nature in politics*. New York: Wiley.

Deutsch F., & Miller W. (1967). *Clinical interview*, Vols. I & II. New York: International Universities Press.

Dewey J. (1939). Theory of valuation. *International encyclopedia of unified science* (Vol. 2, No. 4). Chicago: University of Chicago Press.

Drucker P. F. (1939). *The end of economic man*. New York: Day.

Eastman M. (1928). *The enjoyment of poetry*. New York: Scribner's.

Einstein A., & Infeld L. (1938). *The evolution of physics*. New York: Simon & Schuster.

Erikson E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

Farrow E. P. (1942). *Psychoanalyze yourself*. New York: International Universities Press.

Frankl V. (1969). *The will to meaning*. New York: World.

Frenkel-Brunswik E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality, 18*, 108–143.

Freud S. (1920). *General introduction to psychoanalysis*. New York: Boni & Liveright.

Freud S. (1924). *Collected papers*, Vol. II. London: Hogarth Press.

Freud S. (1930). *Civilization and its discontents*. New York: Cape & Smith.

Freud S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.

Fromm E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Farrar, Straus & Giroux.

Fromm E. (1947). *Man for himself*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Goldstein K. (1939). *The organism*. New York: American Book.

Goldstein K. (1940). *Human nature*. Cambridge: Harvard University Press.

Grof S. (1975). *Realms of the human unconscious*. New York: Viking Press.

Guiterman A. (1939). *Lyric laughter*. New York: Dutton.

Harding M. E. (1947). *Psychic energy*. New York: Pantheon.

Harlow H. F. (1950). Learning motivated by a manipulation drive. *Journal of Experimental Psychology, 40*, 228–234.

Harlow H. F. (1953). Motivation as a factor in the acquisition of new responses. In R. M. Jones (Ed.), *Current theory and research in motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.

Harper R. (1966). *Human love: Existential and mystical.* Baltimore: Johns Hopkins Press.
Hayakawa S. I. (1949). *Language and thought in action.* New York: Harcourt, Brace & World.
Herzberg F. (1966). *Work and the nature of man.* New York: World.
Hoggart R. (1961). *The uses of literacy.* Boston: Beacon.
Horney K. (1937). *The neurotic personality of our time.* New York: Norton.
Horney K. (1939). *New ways in psychoanalysis.* New York: Norton.
Horney K. (1942). *Self-analysis.* New York: Norton.
Horney K. (1950). *Neurosis and human growth.* New York: Norton.
Howells T. H. (1945). The obsolete dogma of heredity. *Psychology Review, 52,* 23–34.
Howells T. H., & Vine D. O. (1940). The innate differential in social learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 35,* 537–548.
Husband R. W. (1929). A comparison of human adults and white rats in maze learning. *Journal of Comparative Psychology, 9,* 361–377.
Huxley A. *(1944). The perennial philosophy.* New York: Harper & Row.
James W. (1890). *The principles of psychology.* New York: Holt, Rinehart & Winston.
James W. (1958). *The varieties of religious experience.* New York: Modern Library.
Johnson W. (1946). *People in quandaries.* New York: Harper & Row.
Jourard S. M. (1968). *Disclosing man to himself.* New York: Van Nostrand Reinhold.
Kasner E., & Newman J. (1940). *Mathematics and the imagination.* New York: Simon & Schuster.
Katona G. (1940). *Organizing and memorizing.* New York: Columbia University Press.
Klee J. B. (1951). *Problems of selective behavior.* (New Series No. 7). Lincoln: University of Nebraska Studies.
Koestler A. (1945). *The yogi and the commissar.* New York: Macmillan.
Köhler W. (1961). Gestalt psychology today. In M. Henle (Ed.), *Documents of gestalt psychology.* Berkeley: University of California Press.
Langer S. (1937). *Symbolic logic.* Boston: Houghton Mifflin. Lee D. (1961). *Freedom and culture.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Levy D. M. (1934a). Experiments on the sucking reflex and social behavior of dogs. *American Journal of Orthopsychiatry.*
Levy D. M. (1934b). A note on pecking in chickens. *Psychoanalytic Quarterly, 4,* 612–613.
Levy D. M. (1937). Primary affect hunger. *American Journal of Psychiatry, 94,* 643–652.
Levy D. M. (1938). On instinct-satiations: An experiment on the pecking behavior of chickens. *Journal of General Psychology, 18,* 327–348.
Levy D. M. (1939). Release therapy. *American Journal of Orthopsychiatry, 9,* 713–736.
Levy D. M. (1943). *Maternal overprotection.* New York: Columbia University Press.
Levy D. M. (1944). On the problem of movement restraint. *American Journal of Orthopsychiatry, 14,* 644–671.
Levy D. M. (1951). The deprived and indulged forms of psychopathic personality. *American Journal of Orthopsychiatry, 21,* 250–254.
Lewin K. (1935). *Dynamic theory of personality.* New York: McGraw-Hill.
Likert R. (1961). *New patterns in management.* New York: McGraw-Hill.

Lynd R. (1939). *Knowledge for what?* Princeton, NJ: Princeton University Press.
Maier N. R. F. (1939). *Studies of abnormal behavior in the rat.* New York: Harper & Row.
Maier N. R. F. (1949). *Frustration.* New York: McGraw-Hill.
Marmor J. (1942). The role of instinct in human behavior. *Psychiatry, 5,* 509–516.
Maslow A. H. (1935). Appetites and hunger in animal motivation. *Journal of Comparative Psychology, 20,* 75–83.
Maslow A. H. (1936). The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I-IV. *Journal of Genetic Psychology, 48,* 261–277, 278–309, 310–338; *49,* 161–190.
Maslow A. H. (1937). The influence of familiarization on preference. *Journal of Experimental Psychology, 21,* 162–180.
Maslow A. H. (1940a). Dominance-quality and social behavior in infrahuman primates. *Journal of Social Psychology, 11,* 313–324.
Maslow A. H. (1940b). A test for dominance-feeling (self-esteem) in women. *Journal of Social Psychology, 12,* 255–270.
Maslow A. H. (1943). The authoritarian character structure. *Journal of Social Psychology, 18,* 401–411.
Maslow A. H. (1952). *The S-I Test: A measure of psychological security-insecurity.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
Maslow A. H. (1957). Power relationships and patterns of personal development. In A. Kornhauser (Ed.), *Problems of power in American democracy.* Detroit: Wayne University Press.
Maslow A. H. (1958). Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology, 14,* 51–56.
Maslow A. H. (1964a). *Religions, values and peak experiences.* Columbus: Ohio State University Press.
Maslow A. H. (1964b). Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology, 20,* 153–164.
Maslow A. H. (1965a). Criteria for judging needs to be instinctoid. In M. R. Jones (Ed.), *Human Motivation: A Symposium.* Lincoln: University of Nebraska Press.
Maslow A. H. (1965b). *Eupsychian management: A journal.* Homewood, IL: Irwin-Dorsey.
Maslow A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance.* New York: Harper & Row.
Maslow A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology, 7,* 93–127.
Maslow A. H. (1968a). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review, 38,* 685–686.
Maslow A. H. (1968b). Some fundamental questions that face the normative social psychologist. *Journal of Humanistic Psychology, 8,* 143–153.
Maslow A. H. (1968c). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
Maslow A. H. (1969a). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 1–10.

Maslow A. H. (1969b). Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 31–47.
Maslow A. H. (1969c). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 56–66.
Maslow A. H., & Mittelman B. (1951). *Principles of abnormal psychology (rev. ed.).* New York: Harper & Row.
McClelland D. (1961). *The achieving society.* New York: Van Nostrand Reinhold.
McClelland D. (1964). *The roots of consciousness.* New York: Van Nostrand Reinhold.
McClelland D., & Winter D. G. (1969). *Motivating economic achievement.* New York: Free Press.
McGregor D. (1960). *The human side of enterprise.* New York: McGraw-Hill.
Menninger K. A. (1942). *Love against hate.* New York: Harcourt, Brace & World.
Milner M. (1967). *On not being able to paint.* New York: International Universities Press.
Money-Kyrle R. E. (1944). Towards a common aim — A psychoanalytical contribution to ethics. *British Journal of Medical Psychology, 20,* 105–117.
Mumford L. (1951). *The conduct of life.* New York: Harcourt, Brace & World.
Murphy G. (1947). *Personality.* New York: Harper & Row.
Murphy L. (1937). *Social behavior and child personality.* New York: Columbia University Press.
Myerson A. (1925). *When life loses its zest.* Boston: Little, Brown.
Northrop F. S. C. (1947). *The logic of the sciences and the humanities.* New York: Macmillan.
Pieper J. (1964). *Leisure, the basis of culture.* New York: Pantheon.
Polanyi M. (1958). *Personal knowledge.* Chicago: University of Chicago Press.
Polanyi M. (1964). *Science, faith and society.* Chicago: University of Chicago Press.
Rand A. (1943). *The fountainhead.* Indianapolis: Bobbs-Merrill.
Reik T. (1948). *Listening with the third ear.* New York: Farrar, Straus & Giroux.
Reik T. (1957). *Of love and lust.* New York: Farrar, Straus & Giroux.
Ribot T. H. (1896). *La psychologic des sentiments.* Paris: Alcan.
Riesman D. (1950). *The lonely crowd.* New Haven, CT: Yale University Press.
Rogers C. (1954). *Psychotherapy and personality changes.* Chicago: University of Chicago Press.
Rogers C. (1961). *On becoming a person.* Boston: Houghton Mifflin.
Schachtel E. (1959). *Metamorphosis.* New York: Basic Books.
Schilder P. (1942). *Goals and desires of man.* New York: Columbia University Press.
Shostrom E. (1963). *Personal Orientation Inventory (POI): A test of self-actualization.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
Shostrom E. (1968). *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
Suttie I. (1935). *The origins of love and hate.* New York: Julian Press.
Taggard G. (1934). *The life and mind of Emily Dickinson.* New York: Knopf.
Thorndike E. L. (1940). *Human nature and the social order.* New York: Macmillan.
Van Doren C. (1936). *Three worlds.* New York: Harper & Row.
Wertheimer M. (1959). *Productive thinking* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Whitehead A. N. (1938). *Modes of thought.* New York: Macmillan and Cambridge University Press.

Wilson C. (1967). *Introduction to the new existentialism.* Boston: Houghton Mifflin.

Wilson C. (1969). *Voyage to a beginning.* New York: Crown.

Wolff W. (1943). *The expression of personality.* New York: Harper & Row.

Wootton G. (1967). *Workers, unions and the state.* New York: Schocken.

Yeatman R. J., & Sellar W. C. (1931). *1066 and all that.* New York: Dutton.

Young P. T. (1941). The experimental analysis of appetite. *Psychological Bulletin, 38,* 129–164.

Young P. T. (1948). Appetite, palatability and feeding habit; A critical review. *Psychological Bulletin, 45,* 289–320.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Наследие Абрахама Маслоу

Рут Кокс

> Я подумал, что нахожусь сейчас в расцвете своих способностей и если умру, то моя смерть будет подобна концу срубленного дерева, с которого не успели снять урожай яблок. Это было бы печально, но все же с этим можно было бы примириться. Моя жизнь была чрезвычайно насыщенной, и цепляться за нее было бы проявлением жадности и неблагодарности.
>
> *Maslow's Journal, February 12, 1970; цит. по: Lowry, 1979, p. 997*

Введение

Через четыре месяца после того, как были написаны эти слова, Абрахам Маслоу умер в возрасте 62 лет. В настоящее время взгляды Маслоу на потенциал индивидуального благополучия и синергичное общество получили распространение в многочисленных областях социальных и психологических исследований. Столь широкое использование его философии говорит само за себя.

В этой главе речь идет о некоторых практических и теоретических аспектах системы взглядов Маслоу, нашедших отражение в нашей жизни и в обществе. Его вклад в новое видение человеческой природы неоценим. Маслоу дал начало двум направлениям современной психологии, гуманистическому и трансперсональному. На протяжении 1970–1980-х гг. происходило воплощение идей Маслоу в психологии и образовании, бизнесе и менеджменте, здравоохранении и социологии.

Его рассуждения и теории столь тесно переплелись с личной и социальной жизнью многих из нас, что теперь уже трудно, как пишет Джойс Кэрол Гейтс, «оценить по заслугам удивительно плодотворную деятельность Маслоу; его способность сочетать в себе учителя, провидца, врача, мечтателя, специалиста по социальному планированию, критика; его стремление связать воедино различные очевидно не связанные явления; его неистощимый оптимизм» (Joyce Carol Gates; цитируется по: Leonard, 1983, p. 335).

С объективной точки зрения объем опубликованных трудов Маслоу впечатляет: 6 объемистых книг, свыше 140 журнальных статей, многие из которых затем были включены в разнообразные психологические сборники. Однако важнее всех этих многочисленных публикаций собственно идеи Маслоу, то **влияние**, которое эти идеи оказали на нашу жизнь и наше общество. Все труды Маслоу пронизаны убеждением, что человеческие существа можно понять, лишь учитывая их высшие

стремления. Он утверждал, что мы как человеческие существа обладаем внутренней потребностью культивировать эти стремления, чтобы иметь возможность реализовать себя и служить обществу.

Ощущение чуда

Любовь Маслоу к жизни и твердая убежденность в позитивной направленности человеческих стремлений постоянно крепли благодаря тому, что он посвятил всю жизнь холистическому пониманию человеческой природы. Человеческие существа представляют собой не коллекцию неврозов, а богатство потенциальных возможностей. Еще в молодости ему были свойственны честное и открытое восприятие. В 1928 г. он написал в дипломной работе по философии:

> Почему бы не приписать [чудо мистического переживания] самому человеку? Вместо того чтобы из факта мистического переживания делать вывод о присущей человеку беспомощности и малости... нельзя ли разработать концепцию о величии человеческого рода? (цит. по: Lowry, 1973a, p. 77).

Спустя более 40 лет, когда Маслоу стал одним из наиболее выдающихся психологов нашего времени, его основные идеи ничуть не изменились, судя по его высказыванию о своей книге «Высшие достижения человеческой природы» (*The Farther Reaches of Human Nature,* 1971, 144)[1]:

> Если бы мне пришлось выразить основную мысль этой книги одним предложением, я [бы сказал], что это описание последствий открытия высшей природы человека, которая является частью его сущности, — или попросту говоря, что люди могут быть удивительно прекрасными, и это свойственно их человеческой и биологической природе (цит. по: Lowry, 1973a, p. 77).

Его ищущий, пытливый ум позволил выработать новый подход к психологии личностного роста и самоактуализации, минуя невротическое поведение и психоз. «Мы можем изучать глубины бессознательного и предсознательного, рациональное и иррациональное, здоровое и больное, поэтическое и математическое, конкретное и абстрактное. Эти медицинские очки водрузил на наш нос Фрейд. Настало время от них избавиться», писал Маслоу в 1959 г. (цит. по: Lowry, 1979, p. 66).

Незаметная революция

В предисловии к переработанному 2-му изданию книги «Мотивация и личность» Маслоу писал, что гуманистическая философия «по-прежнему ускользает от внимания большинства представителей интеллектуального сообщества... По этой причине я решил назвать ее незаметной революцией» (1970, 142, p. x).

В марте 1985 г. участники празднования 25-й годовщины Ассоциации гуманистической психологии отметили значение «незаметной революции» и проникновение гуманистических идей в повседневную жизнь. Хотя обычные учебники по психологии часто не отражают гуманистических взглядов, в других сферах их влияние гораздо более заметно. Современные тенденции в психотерапии, образовании,

---

[1] Все ссылки на работы Маслоу перечислены в «Библиографии печатных трудов Абрахама Маслоу»; число, следующее за годом, соответствует порядковому номеру работ в библиографии.

медицине, менеджменте отражают представления Маслоу о самоактуализации, жизненных ценностях, выборе и обязанностях, а также холистический взгляд на индивида в семейном, культурном и рабочем окружении.

Ричард Дж. Лоури из колледжа *Vassar College*, друг и бывший студент Маслоу, редактор его журналов, сыграл решающую роль в исследовании трудов Маслоу. В своей книге «А. Г. Маслоу: интеллектуальный портрет» *(A. H. Maslow: An Intellectual Portrait*, 1973a) Лоури исследует основные идеи Маслоу и их теоретический статус в истории психологии и западной философии.

Лоури характеризует интеллектуальную жизнь Маслоу как воплощение удивительной гармонии и последовательности в реализации «чудесных возможностей и загадочных глубин человеческой природы» (Lowry, 1973a, pp. 78–79).

При подготовке книги «Новые пути в психологии: Маслоу и пост-фрейдистская революция» *(New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution*, 1972), английский писатель Колин Уилсон (Colin Wilson) тесно сотрудничал с самим Маслоу и его женой Бертой. Этот труд, а также книга «Третья сила, психология Абрахама Маслоу» *(The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow*, Frank Goble, 1970) ведут хронику философии Маслоу и его достижений с учетом широкой исторической перспективы.

Уилсон пишет: «Достижения Маслоу огромны... Подобно всем оригинальным мыслителям, он открыл новый способ **видения** вселенной. Его идеи развивались медленно и органично, подобно дереву; не было переломов, резких смен направления. Он обладал удивительно тонким чутьем» (1972, p. 198).

Психолог и философ науки

Маслоу полагал, что общий подход к эмпирической науке, «к объектам, животным, предметам и частям-процессам страдает ограниченностью и неадекватностью, когда мы пытаемся узнать и понять людей и культуры в целом и по отдельности» (Maslow, 1966, 115, p. xiii).

В своем поиске средств проведения исследований в сфере психологии Маслоу проявил себя философом науки. Он считал невозможным отделить психологическую истину от философских вопросов, полагая, что наука не имеет права исключать из рассмотрения **какие бы то ни было** данные или переживания, имеющие отношение к изучаемому вопросу. В книге «Психология науки: рекогносцировка» (*The Psychology of Science: A Reconnaissance*) он писал: «Наука должна уметь работать с проблемами ценности, индивидуальности, сознания, красоты, трансцендентности и этики» (Maslow, 1966, 115, p. xiv).

Маслоу больше интересовала разработка теорий, нежели их применение и перепроверка; в то же время он поощрял других исследователей экспериментировать с его идеями, подтверждать или опровергать их.

> Я предпочитаю освоить новую пашню, а затем оставить ее. Я начинаю испытывать скуку. Я предпочитаю открытия, а не доказательства. Лично для меня величайшее волнение сопряжено с открытием (Maslow, цит. по: Lowry, 1979, p. 231).

В книге *The Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144) он признавал, что верификация — «становый хребт науки», однако полагал «величайшей ошибкой уче-

ных считать себя только проверяющими» (p. 4). Он был озабочен открытиями, которые одновременно затрагивали переживания и теорию, призывая науку к поиску новых методов получения знаний о человеческом поведении. Его призыв к исследованиям распространялся на все сферы жизнедеятельности человека, включая дома, больницы, сообщества и даже нации.

Гуманистическая психология

Современная гуманистическая психология многолика: культурное движение, сеть социальных контактов, набор человеческих переживаний, набор техник, система ценностей, организация и **теория**. В идеале, каждый их этих аспектов взаимодействует с другими, обогащая их (Maslow, цит. по: Greening, 1984, p. 3).

Я фрейдист, я бихевиорист, я гуманист... (Maslow, 1971, 144, p. 4).

Теория

Разработанные Маслоу теории человеческой мотивации и самоактуализации в корне противоречат психоаналитическим и бихевиористским подходам. Вместе с тем, лично для Маслоу, иерархия потребностей стала логическим продолжением его предшествующей работы с бихевиористскими, фрейдистскими и адлерианскими моделями. Сам он считал себя одновременно фрейдистом и бихевиористом, а не бунтовщиком против их подходов. Маслоу видел свою задачу в творческом синтезе, а не в сектантстве, он считал свою работу развитием современных тенденций в психологии.

Почему теории Маслоу и других мыслителей гуманистического направления считаются революционными? Его работа и работа других психологов-гуманистов научная в том смысле, что опирается на эмпирическое исследование человеческого поведения, что отличает ее от других психологических систем, делающих акцент на определенных **философских** представлениях о людях (Buhler & Allen, 1972).

Гуманистическая психология является революционной в предложении позитивного подхода к человеческим переживаниям. Гуманистические психологи считают себя в первую очередь людьми и лишь во вторую — учеными. Они не претендуют на объективность. Они намереваются открыть методы, которые позволяли бы понять личность другого человека, в рамках крайне субъективного взаимодействия (Buhler & Allen, 1972; Polanyi, 1958).

Следующие особенности характерны для современной гуманистической психологии.

- Неудовлетворенность теориями, центрированными на патологии.
- Признание наличия у человека потенциала к росту, самоопределению, выбору и принятию на себя ответственности.
- Убежденность в том, что не хлебом единым жив человек; что он имеет высшие потребности, такие как научение, работа, любовь, творчество и т. п.
- Оценивание чувств, желаний и эмоций вместо их объективизации или поверхностного объяснения.
- Убежденность в том, что человек способен отличать истину от лжи, вести себя в соответствии с высшим добром; вера в вечные ценности, такие как истина, счастье, любовь и красота.

Гуманистическое движение

Такое определение Третьей силы в психологии было предложено Маслоу летом 1957 г., оно включено во введение к первому номеру журнала *Journal of Humanistic Psychology* (Sutich, 1961, pp. viii-ix):

> Журнал *Journal of Humanistic Psychology* основан группой психологов и специалистов из других областей, которые проявляют интерес к человеческим возможностям, не нашедшим отражения в позитивистской или бихевиористской теориях, классическом психоанализе. Речь идет, в частности, о креативности, любви, самости, росте, организме, удовлетворении базовых потребностей, самоактуализации, высших ценностях, эго-трансцендентности, объективности, автономии, идентичности, ответственности, психическом здоровье и т. п.

Гуманистическая психология как интеллектуальное движение оформилась в начале 1960-х гг. при создании двух организаций. Эсаленовский институт Калифорнии *(Esalen Institute of California)*, прототип других центров роста и личностного развития, был основан в 1962 г. В том же году Абрахам Маслоу с коллегами основал Ассоциацию гуманистической психологии *(Association of Humanistic Psychology, AHP)*.

Основной целью журнала и Ассоциации являлось изучение поведенческих характеристик и эмоциональной динамики **полноценного и здорового человеческого функционирования.** Новая ассоциация символизировала отказ от механистической, детерминистской, психоаналитической и бихевиористской ортодоксальности. В 1985 г. Ассоциация насчитывала 5200 членов во всех 50 штатах и многих иностранных государствах.

В предисловии к книге Фрэнка Гобла *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow* (Goble, 1970, p. vii) сам Маслоу писал:

> Я хотел бы подчеркнуть, что любой из дюжины теоретиков столь же полезен, как и представитель психологии Третьей силы. Как движение она не имеет ни одного явного лидера, ни одного великого имени, в отличие от большинства революций в мировоззрениях, которые начинались под руководством конкретных лидеров, например фрейдизм, дарвинизм, марксизм, эйнштейнианство, Третья сила — результат работы **многих** людей. Помимо этого, параллельно делались открытия и в других областях. В настоящее время быстро развивается новое представление об обществе и всех его институтах.

Гуманистические психологи исследовали способы поощрения и оценки самоактуализации у отдельных индивидов, групп и организаций. В 1968 г. с целью измерения уровня самоактуализации был создан Опросник личностной ориентации *(Personal Orientation Inventory, POI)* (Shostrom, 1968). Этот инструмент нашел широкое применение в бизнесе, образовании и психологии.

Гуманистическая психотерапия

Практика современной психотерапии претерпела значительные изменения под влиянием взглядов Маслоу и других психологов — представителей Третьей силы. Хотя сам Маслоу не занимался клинической практикой, его идеи оказали заметное влияние на практическую психотерапию. Он не занимался разработкой систе-

мы техник, скорее его интересовал этический подход к человеческим взаимоотношениям в целом.

Маслоу полагал, что удовлетворительные результаты можно получить с помощью различных клинических подходов, а успешная психотерапия должна помочь индивиду в реализации своих основных потребностей, тем самым открывая путь к самоактуализации. Это, по мнению Маслоу, — «главная задача любой терапии» («Мотивация и личность», 1970, 142, pp. 241–264). «Безоговорочно принимается убеждение в том, что истина лечит. Научиться преодолевать собственные ограничения, познать себя, услышать голос побуждений, освободить ликующую природу, приобрести знания, достичь инсайта — вот основные задачи психотерапии», — пишет он в книге *Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144, p. 52).

Гуманистическая этика, разработанная Маслоу (1970, p. 142) и развитая Бюдженталем (Bugental, 1971), имеет особое значение для психотерапевтической практики. Вот некоторые ее принципы:

- принятие ответственности за собственные действия и переживания;
- взаимность в отношениях: признание взглядов другого человека;
- экзистенциальный подход (здесь-и-теперь), признание того, что человек живет лишь в настоящий момент;
- осознание того, что такие эмоции, как боль, конфликт, скорбь, вина, гнев, — являются часть человеческих переживаний, которые следует понять и даже оценить, а не скрывать и подавлять; выражение эмоций обнаруживает переживаемый смысл в жизни человека;
- люди, усвоившие гуманистическую этику, объединены поиском переживаний, ускоряющих личностный рост.

Следует отдать должное Карлу Роджерсу (Rogers, 1942, 1961): он впервые ввел новую гуманистическую концепцию взаимоотношений между психотерапевтом и пациентом. Теории Маслоу и Роджерса взаимно обогащали их обоих, при этом Роджерс использовал эти концепции при разработке новых подходов к психотерапии своих клиентов. Он назвал свою работу **клиент-центрированным подходом**. Роджерс представлял себе психотерапевта в роли фасилитатора, активного, но недирективного соучастника терапии. Различные психотерапевты гуманистического направления предложили свои варианты налаживания взаимоотношений между людьми.

Гуманистические психотерапевты признают и используют собственные переживания, полагая при этом, что нельзя недооценивать влияние и важность личности терапевта на процесс консультирования. Психотерапевт служит моделью, наглядно демонстрируя клиенту потенциал креативных и позитивных действий. Психотерапевты гуманистического направления также полагают, что окончательное решение и право выбора остается за клиентом. Хотя терапевт может играть поддерживающую роль, клиент несет главную ответственность за собственную жизнь и всегда останется наиболее влиятельной в ней фигурой (Buhler & Allen, 1972; Maslow, 1970, 142; Rogers, 1961).

Необходимо помнить, что знание собственной природы одновременно служит знанием человеческой природы в целом (Maslow, 1971, 144, p. xvi).

Трансперсональная психология

Я рассматриваю гуманистическую психологию Третьей силы как временную психологию в преддверии высшей, четвертой психологии, трансперсональной, трансчеловеческой, центрированной больше на космосе, чем на людских потребностях и интересах, выходящей за пределы человечности, идентичности, самоактуализаци и т. п. (Maslow, *Toward A Psychology of Being,* 1968, 128, pp. iii–iv).

К концу жизни Маслоу увидел возможности для дальнейшего развития человека. По мере опубликования результатов исследований, посвященных различным формам функционирования здорового человека, становилось все более очевидным отсутствие в традиционной западной психологии каких-либо рекомендаций на этот счет. Действительно, сама по себе гуманистическая модель была недостаточна. Маслоу сознавал, что определенные состояния сознания (измененное, мистическое, экстатическое или духовное) выходили за рамки самоактуализации, при этом индивид пересекал обычные границы идентичности и переживаний (Walsh & Vaughn, 1980).

В 1968 г. Маслоу обсуждал с Энтони Сутичем название для этой новой «четвертой силы» в психологии. Планировалось издавать журнал, который должен был редактировать Сутич.

Я пишу потому, что в ходе беседы [со Стэном Грофом] мы решили использовать слово «трансперсональный» вместо неуклюжих «трансгуманистический» или «трансчеловеческий». Чем больше я размышляю, тем лучше вижу в этом слове то, что мы хотим выразить, в частности выход за рамки индивидуальности, развитие отдельного индивида в нечто более всеохватывающее (Maslow, цит. по: Sutich, 1976, p. 16).

Маслоу дожил до выхода первого номера нового журнала *Journal of Transpersonal Psychology* в 1969 г. Редакционная статья была написана на основе лекции *The Farther Reaches of Human Nature.*

Вот оригинальная формулировка основной задачи журнала, предложенная Сутичем и встретившая горячее одобрение Маслоу:

Зарождающаяся трансперсональная психология («четвертая сила») занимается, в частности, **эмпирическим** научным исследованием с ответственным использованием его результатов, имеющих отношение к индивидуальным и общевидовым метапотребностям, конечным ценностям, объединенному сознанию, пиковым переживаниям, ценностям бытия, экстазу, мистическим переживаниям, благоговению, бытию, самоактуализиации, сущности, блаженству, чуду, конечному смыслу, трансцендентности Я, духу, согласию, космическому сознанию, индивидуальной и общевидовой синергии, максимальному межличностному взаимодействию, сакрализации повседневной жизни, трансцендентным явлениям, космическому Я-юмору и игривости, максимальному сенсорному осознанию, отзывчивости и экспрессии, а также сопутствующим концепциям, переживаниям и деятельности (Sutich, 1976, pp. 13–14).

В 1985 г. в Ассоциацию трансперсональной психологии входили уже 1200 членов. Была основана также Международная трансперсональная ассоциация *(International Transpersonal Association)*, под эгидой которой проводились конференции по всему миру.

Возникновение трансперсональных представлений

Трансперсональная психология возникла в конце 1960-х гг. под влиянием культурных факторов и на фоне потребности в новом подходе к человеческому поведению и росту. Движение человеческого потенциала и широкое применение психоделических препаратов и техник изменения сознания, в частности медитации, оказало сильное влияние на представления о сознании, здоровье, переживаниях и мотивации.

Поскольку многие индивиды переживали состояния сознания, выходившие за рамки повседневной жизни, усилился интерес к не-западным направлениям психологии и религиям. По мере расширения теоретического понимания измененных состояний сознания обнаружилось, что некоторые не-западные традиции включают техники, предназначенные для индукции высших состояний сознания.

«Стало очевидным, — писали Уолш и Вон (Walsh & Vaughn, 1980, p. 21), — что способность достичь трансцендентных состояний, которые по выбору можно интерпретировать как с философской, так и с религиозной точки зрения, сопровождающихся глубоким проникновением в себя и собственные взаимоотношения с миром, заложена в каждом из нас».

Исследование природы бытия

Трансперсональная психология, строго говоря, не может считаться личностным подходом, поскольку личность в ее понимании — лишь один из аспектов нашей психологической природы; скорее, это исследование сущностной природы бытия.

Трансперсональная психология рассматривает следующие темы:

1. **Сознание** как сущность человеческого бытия, особенно самосознание (Walsh & Vaughn, 1980).
2. **Обусловливание** как следующее измерение человека. Условные рефлексы играют в нашей жизни гораздо большую роль, чем принято считать, однако можно от них избавиться, во всяком случае, на уровне переживаний (Goleman, 1977).
3. **Личности** придается меньшее значение, чем в других направлениях психологии. Здоровье рассматривается как нарушение идентификации с личностью, а не ее модификация (Wilber, 1977).
4. **Внутренние, интрапсихические феномены и процессы**, которые считаются гораздо более важными, чем внешняя идентификация.

Психотерапия

«Трансперсональная психотерапия проводит лечение полного спектра поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных расстройств, а также способствует выявлению и поддержке стремлений к полной самоактуализации» — писали Джеймс Фейдимен и Кэтлин Спис (Fadiman & Speeth, 1980, p. 684). «Конечная цель психотерапии видится не в успешной адаптации к господствующей культуре, а в повседневном переживании состояния, называемого раскрепощением, озарением, индивидуацией, уверенностью или гнозисом в зависимости от традиций». Психо-

терапевтические техники трансперсонального направления почерпнуты из клинической работы, мистических традиций, медитации, поведенческого анализа и физиологических технологий. В фокусе находится развитие и интеграция физического, психического, эмоционального и духовного измерений человека.

Исследование высших достижений человеческой природы и ее предельных возможностей привело меня к отрицанию извечных аксиом, устранению очевидных парадоксов, противоречий и неопределенности; словно мыльные пузыри, лопнули прежде свято хранимые законы психологии» (Maslow, 1968, 128, p. ii).

«Действительно ли все мы такие, какими можем быть? Или в нас таятся психологические возможности достижения таких высот и глубин, о которых большинство из нас и не мечтает, о которых знают немногие из нас, реализовать которые дано лишь единицам? Если такие способности существуют, какова их природа, как можно их распознать, как их развить и реализовать?» (Walsh & Shapiro, 1983, p. 5).

Эти вопросы Абрахам Маслоу поднял свыше 30 лет назад. Сегодня в рамках гуманистической и трансперсональной психологии ведется поиск нового контекста для самопонимания и развивается движение к интегративной психологии благополучия.

Образование: гуманистические ценности и новые пути научения

Вся жизнь есть обучение, и каждый в ней учитель и вечный ученик (Maslow, цит. по: Lowry, 1979, p. 816).

Размышляя о сильных переживаниях, связанных с обучением, благодаря которым я многому научился, я вспоминаю те из них, которые научили меня понимать, что я за человек: мой брак, отцовство; переживания, которые сделали меня сильнее, выше, человечнее («Conversation with Abraham H. Maslow», *Psychology Today,* 1968, p. 57).

Для Маслоу научение было так или иначе связано со всеми человеческими потребностями. Научение подразумевает не только приобретение новых знаний, но и холистическую реинтеграцию индивидуальных, непрекращающихся изменений в представлениях о себе, чувствах, поведении и взаимоотношениях с окружающей средой. Маслоу рассматривал обучение как процесс, продолжающийся всю жизнь и не ограниченный стенами учебного класса.

Маслоу полагал, что пробуждение и реализация ценностей бытия в детях может привести к расцвету новой цивилизации. Подобно другим провидцам, он верил, что благодаря обучению молодежи можно создать новое общество. Гуманистические ценности стали лозунгом многих реформаторов системы обучения. Так, Нейл излагает свои убеждения, созвучные взглядам Маслоу (A. S. Neill, *Summerhill,* 1960). Речь идет о свободе радостного труда, обретении счастья, развитии личных интересов. Пробуждение самосознания, озарение, спонтанность и личностный рост — ключевые темы для Маслоу.

Герберт Коль (Kohl, 1969) и многие другие реформаторы системы образования использовали эту философию в общественных и частных учебных заведениях.

Ратуя за открытую классную комнату (*open classroom*), Коль разработал рекомендации по организации учебного процесса, в ходе которого преподаватель отказывается от авторитарной роли и общается со студентами на равных, руководствуясь их интересами. Исследования показали, что дети лучше усваивают материал, если взрослый человек поддерживает их, обладает такими качествами, как креативность, спонтанность, способность передать смысл, а не одни лишь факты, высокая самооценка, и видит свою задачу в раскрепощении, а не контроле учащихся.

Гуманистический подход к обучению, концепция так называемого аффективного обучения (*affective education*) делает акцент на неинтеллектуальной стороне обучения: на эмоциях, чувствах, интересах, ценностях, характере. При так называемом «соединяющем» обучении (*confluent education*), изначально предложенном Джорджем Брауном, имеет место стремление объединить аффективные и когнитивные элементы при индивидуальном и групповом научении (Miller, 1976).

Основными особенностями гуманистического обучения являются:

- ответственность за собственное научение и развитие идентичности;
- поддержка и признание потребности в любви и ощущении собственной ценности;
- преподаватель как структурирующий агент в открытом учебном помещении;
- использование групп сверстников в процессе научения, например научение в команде под руководством одного из учащихся, поощрение усилий отдельных индивидов за счет взаимодействия с группой и группового процесса.

Готовность в иерархии Маслоу считается критическим фактором. В соответствии с концепцией аффективного обучения не следует применять никаких стратегий, пока учащийся и преподаватель не будут готовы к этому. Если потребности и готовность учащихся сравнительно легко определить, писал Моррис (Morris, 1981), то организационные рекомендации, вопросы расписания и даже учебная обстановка нуждаются в коррекции. Основываясь на иерархии Маслоу, в обстановке общеобразовательной школы следует учитывать индивидуальные потребности и готовность учащегося, а также его представления о себе, его самопонимание и самоактуализацию с целью индивидуализации расписания и повышения эффективности обучения.

Местные школы работают по пересмотренным программам (Guest, 1985), которые предполагают удовлетворение **физиологических потребностей** (например, бесплатные обеды, одежда, транспорт), **потребности в безопасности** (в частности, учебные пожарные тревоги, учет случаев жестокого обращения с детьми и принятие соответствующих мер, телефонный контакт в случае отсутствия ребенка в школе), **потребностей в любви и принадлежности** (например, классные собрания, группы друзей, консультирование, искренняя забота о детях). С целью повышения **самооценки** и поощрения **самоактуализации** программы предполагают демонстрацию работ учащихся, объяснения заданий с раздачей ранжированных оценочных карточек, награды-подкрепления, участие в производстве продукции и других специальных мероприятиях.

Множественность интеллектов и креативность

Маслоу установил, что все самоактуализирующиеся люди креативны — в художественном, научном или ином направлении, но **непременно** креативны. Он верил в существование многих различных путей решения проблемы; говорят, он не раз предупреждал своих студентов: «Если в качестве инструмента у вас имеется лишь молоток, каждая проблема начинает напоминать гвоздь» (Ostrander & Schroeder, 1979, p. 147).

Основываясь на многолетних исследованиях в области когнитивной психологии и нейропсихологии, Говард Гарднер (Gardner, 1983) в форме Проекта по человеческому потенциалу (*Project on Human Potential*) опубликовал теорию множественных интеллектов. Работа Гарднера согласуется с идеями Маслоу о наличии многих путей решения проблем и реализации потенциала. Индивиды могут обладать лингвистическим, музыкальным, логико-математическим, пространственным, телесно-кинестетическим или личностным интеллектом. Озарение, интуиция, кинестетическое чутье считаются фундаментальными проявлениями человеческой природы, свойственными всем людям с рождения.

По мнению Маслоу, обучение должно быть направлено на личностный рост, на развитие способности делать выбор, отвергать. В главе под названием «Обучение и пиковые переживания» (*The Farther Reaches of Human Nature,* 1971, 144, pp. 168–179) он высказывает убеждение в необходимости раннего обучения живописи, музыке, танцу для нашей психологической и биологической идентичности.

В книге «Обучение и восторг» (*Education and Ecstas*) Джордж Леонард (Leonard, 1968) высказал сходные с Маслоу идеи о человеческом потенциале, новаторских школах, лабораториях изучения мозга и экспериментальных сообществах. Подобно Маслоу, он полагал, что творческие возможности мозга безграничны. Леонард писал о свободном научении, призывая родителей и педагогов использовать новые технологии, способные превратить процесс обучения в удовольствие.

Гуманистическое обучение и переход к трансперсональному обучению

> Творческое обучение способно готовить людей к неизвестному (Maslow, цит. по: Lowry, 1979, p. 18).
>
> Одна из задач обучения — научить ценить жизнь (Maslow, 1971, 144, p. 187).

Движение к признанию человеческого потенциала в системе образования все еще воспринимается как нечто новое. Традиционное обучение по-прежнему направлено на приспособление индивида к уже существующему обществу, хотя гуманистически настроенные деятели сферы образования еще в 1960-х гг. призывали общество принимать своих членов как уникальных и автономных индивидов. Трансперсональное переживание нацелено на нового учащегося и новое общество. Помимо самопринятия оно поощряет самотрансцендентность (Ferguson, 1980).

Трансперсональное обучение означает обучение человека в целом, процесс выделения людьми мистического в них самих. Акцент делается на обучении тому, **как** учиться. Научение — это процесс, путешествие, отражающее открытия личностной трансформации. Маслоу считал, что школы должны помогать людям заглядывать

в **самих себя** и на основании полученных в результате знаний создавать собственную систему ценностей.

Джонатан Козол, автор книг и преподаватель, полагал, что обучение должно быть сопряжено с этическими ценностями, такими как истина, целостность, сопереживание, и способствовать их применению к событиям, происходящим за пределами классной комнаты. Кроме того, Маслоу твердо верил, что здоровье индивида неотделимо от коллективного здоровья, точно так же, как личностное развитие неотделимо от развития духовного.

Новые способы научения

Разработанные Маслоу теории человеческого потенциала могут служить основой создания техник научения. В настоящее время появляется много публикаций, посвященных новым способам научения. Наиболее известные из них — это техники релаксации, визуализации, гипноза, чувственного осознавания, развития интуиции, обучение во сне, развитие памяти и игры для ума. Этот учебный инструментарий помогает рассеять страх, избавиться от самообвинений, искаженных представлений о себе, сомнения в своих способностях.

Трансперсональные техники научения широко используются преподавателями и консультантами, судя по многочисленной литературе на тему развивающих игр и стратегий (Castillo, 1974; Hendricks & Fadiman, 1976; Hendricks & Willis, 1975; J. B. Roberts & Clark, 1975).

Был проведен ряд важных исследований, посвященных состояниям сознания. Оказалось, что можно выделить большое количество этих состояний, причем можно произвольно переходить от состояний, затрудняющих научение, к таким состояниям, в которых наши способности возрастают. Для этого используются техники сновидений, психического исцеления (LeShan, 1974), паранормальных явлений (Ullman, Krippner, & Vaughn, 1973) и контроля вегетативной нервной системы с помощью биологической обратной связи (Green & Green, 1977).

Все большую популярность приобретают техники сверх-обучения. В середине 1960-х болгарский психиатр Георгий Лозанов разработал систему быстрого обучения. Эта техника, получившая название суггестологии, была создана на основе психической йоги, музыки, обучения во сне, физиологии, гипноза, самовнушения, парапсихологии и психодрамы. Он использовал измененные состояния сознания для обучения, исцеления и развития интуиции (Ostrander & Schroeder, 1979).

Стимулом к научению являются конкретные результаты и возможность судить о своих истинных способностях. Больше внимания уделяется органической природе научения и потребности верить в свои силы (Holt, 1970; Kohl, 1969; Maslow, 1971, 144). Возможно, в результате более широкого применения этих техник мы сможем приблизиться к выдвинутым Маслоу концепциям обучения и психологии.

Очевидно, что при стремлении глубже проникнуть в свое Я возрастает роль высоких ожиданий и приемов повышения обучаемости. Как-то раз Эйб Маслоу, стоя перед классом, задал студентам важный вопрос:

> «Кто из вас собирается достичь высот в избранной вами области?»
>
> Студенты смотрели на него с непониманием. После долгого молчания Маслоу спросил: **«Если не вы, то кто же?»** (Wilson, 1972, p. 15).

Влияние теории Маслоу на производство и менеджмент

> Человеческую природу недооценивают. Человек имеет высшую природу, являющуюся столь же «инстинктоидной» как и его низшая природа, и эта человеческая природа предполагает потребность в значимой работе, в ответственности, в креативности, в проявлении справедливости, в полезной и стоящей деятельности и **стремлении выполнять свою работу хорошо** (Maslow, 1971, 144, p. 238).

Летом 1962 г. Маслоу приехал в Калифорнию по приглашению предприятия высоких технологий *Non-Linear Systems* в Дель-Маре. Это был поворотный момент в его жизни. Размышляя о причинах, побудивших его заняться психологией управления, Маслоу писал: «Это было продиктовано моим интересом к массовой психотерапии. Индивидуальная терапия бесполезна для масс. Я всегда считал обучение лучшим способом преобразования общества. Однако теперь рабочая обстановка представляется мне более благоприятной» (Lowry, 1979, p. 191).

Благодаря наблюдениям, сделанным на заводе «Нон-Линеар Системз», Маслоу обнаружил применимость своих теорий к организационному менеджменту. Оказалось, что наивысшего уровня функционирования работники достигают в том случае, когда в организациях учитывают холистическую природу человека. Маслоу полагал, что гуманная, продуманная управленческая политика с акцентом на человеческом потенциале будет также эффективна и в финансовом отношении.

Назвав эту концепцию утопического лидерства эвпсихическим менеджментом, Маслоу отметил, что многие индивиды могут испытывать влияние терапевтической обстановки на работе, в то время как индивидуальную психотерапию может позволить себе далеко не каждый. Термин «эвпсихия» (*Eupsychia*) предложен им для описания учреждений, которые двигались в направлении психологического здоровья в понимании Маслоу. Маслоу испытал влияние теории *X* и теории *Y* (McGregor, 1960), которые продемонстрировали, как подходы — авторитарный (*X*) или гуманистический (*Y*) — влияют на практику управления. Однако Маслоу пошел дальше, предложив ряд других подходов, трансперсональных по своей природе, которые назвал теорией *Z*.

Теория *Z* преобразовала классическую экономическую модель дефицита, дополнив ее стремлением к самоактуализации, любви, достижению высших человеческих ценностей. Теория *Z* рассматривает совместное принятие решений, взаимное доверие, близость, заботу и сотрудничество как обязательные условия организационного развития.

Компании, строящие свою работу в соответствии с этой теорией, заботятся о повышении квалификации своих работников, подкрепляя тем самым идею о том, что **бизнес** обладает потенциалом преобразования и поддержки самоактуализирующихся людей. При этом учитываются сложные, меняющиеся взаимоотношения между людьми на всех уровнях компании. Потребности в личностном росте и самоуважении не менее важны, чем экономическое благосостояние (безопасность). Работа одновременно рассматривается как психическое переживание и экономическое занятие.

Предложенная Маслоу теория *Z* на 20 лет опередила известную книгу Уши, посвященную практике бизнеса в Японии, которая так и называлась «Теория Z» (*Theory Z,* Ouchi, 1981). Как ни странно, в книге Уши отсутствуют ссылки на Маслоу.

Гуманистические достижения в бизнесе

Гуманистическая психология предполагает существование и важность психологических потребностей в достижении цели, независимости и автономии, хорошем отношении к себе, росте и самоактуализации (Argyris, 1964; Drucker, 1974; Maslow , 1965, 112; McGregor, 1960). Возникшие на протяжении 1960–1970-х гг. многочисленные идеи об ориентированных на человека менеджменте и практиках бизнеса продолжали развиваться и в дальнейшем. Многие организации ввели для своих сотрудников тренинги сензитивности (French & Bell, 1980), совместного принятия решений (Hackman & Oldham, 1980), программно-целевого управления (Drucker, 1974), а также программы повышения качества условий труда (Carlson, 1980).

Книга Маслоу *Eupsychian Management,* сборник заметок, опубликованный в 1965 г. в виде журнала, предвосхитил многие идеи, опубликованные впоследствии в популярных работах на тему управления (*In Search of Excellence,* Peters & Waterman, 1982); *The Art of Japanese Management,* Pascale and Athos, 1981; *Theory Z,* Ouchi, 1981). Американские фирмы по-новому взглянули на успехи в бизнесе за рубежом и в собственной стране, а многие нововведения, которые в настоящее время считаются признанными путями к высокому мастерству на рабочих местах, описаны Маслоу в начале 1960-х гг.

Маслоу еще в 1965 г. осознал то, что в 1982 г. подтвердили Питерс и Уотермен (Peters & Waterman, 1982): в частности, что успешное лидерство фокусируется на **человеческих** ценностях, направлено на удовлетворение потребности людей в смысле их деятельности, создает организационную цель. Маслоу разработал перечень из 36 допущений или предпосылок полноценного функционирования организации. Это, в частности, следующие: 1) предположите, что все ваши сотрудники обладают стремлением к достижению, что они поддерживают отношения хорошего сотрудничества и не любят зря терять время, любят хорошо работать и т. д.; 2) предположите, что люди любят ощущать свою значимость, необходимость, полезность, успешность, гордость за себя и уважение к себе; 3) предположите, что каждый человек заслуживает доверия; 4) каждый должен быть максимально полно информирован обо всех фактах, касающихся данной ситуации; и 5) наконец, предположите существование тенденции или склонности к идентификации с окружающим миром, а также стремление к таким ценностям, как истина, справедливость, совершенство и т. п. (Maslow, 1965, 112).

Крупные американские компании, такие как *Hewlett-Packard, Apple Computer, Texas Instruments, Eastman Kodak* и *Levi Strauss,* придерживаются стилей управления, которые основаны на личной ответственности, работе в команде и заботе о людях. Руководство компаний признает, что повышение производительности труда зависит от взаимного доверия и сотрудничества работников.

Проект *VALS*: непосредственное применение иерархии потребностей

Одним из наиболее успешных воплощений теории Маслоу послужил проект, реализованный в Стэнфордском исследовательском центре в Менло-Парк, Калифорния. Проект получил название «Ценности и жизненные стили» *(Values and Lifestyles — VALS).* На основе предложенной Маслоу иерархии потребностей система *VALS* создала портреты 9 типов людей. Каждый тип описывает «уникальный образ жизни, характеризующийся своим набором ценностей, влечений, убеждений, потребностей, мечтаний и точек зрения по тем или иным вопросам» (A. Mitchell, 1983, p. 4).

Система *VALS* в качестве источника **информации о стиле жизни** широко используется с целью привлечения и удержания специалистов, поиска подходящих кандидатур на ту или иную работу, создания рабочих групп. Типология *VALS* также применяется для оценки размеров и запросов потребительского рынка при внедрении новых товаров для отработки их дизайна и упаковки.

Рекламные агентства, например *Young & Rubicam, Ogilvy & Mather,* а также *Leo Burnett,* широко пользуются психографией *VALS* для оценки потребительского спроса. В таком виде иерархия потребностей затрагивает жизни миллионов американцев.

Здоровье и человек в целом

Влияние Маслоу на здравоохранение проявляется в двух направлениях. Во-первых, на основе его теорий создаются медицинские учреждения. Во-вторых, благодаря ему получили широкое распространение холистические взгляды на здоровье.

Существуют сотни исследований, которые опирались на концепции Маслоу, в области ухода за пациентами, медицины, социального здравоохранения, обучения и геронтологии. Многие из этих исследований привнесли концепцию высших потребностей в такие медицинские учреждения, как больницы, клиники, психиатрические лечебницы, интернаты. Врачи, медсестры, другие работники здравоохранения стали признавать и поощрять заботу о более широком диапазоне потребностей пациентов. Соответственно изменилась и внутренняя политика этих учреждений. Так, врачи в Лондонской клинике руководствуются в своей практической деятельности девизом: «Здоровье сильнее и заразительнее болезни» (*Pioneer Health Center*, 1971, цитируется по: Duhl, L. J., *The social context of health*, p. 42, цит. по: Hastings, Fadiman, & Gordon, 1980). (Многочисленные медицинские журналы, в которых имеются ссылки на труды Маслоу, подчеркивают его влияние на здравоохранение.)

Холистическое здоровье

В последние годы слово **холистический** чаще всего используется в связи со здоровьем. «Редукционистское мышление где бы то ни было, в том числе в медицине, ведет к разделению человека и человеческих переживаний на аспекты или части, подлежащие детальному анализу или вмешательству», — высказывание Рика Карл-

сона по поводу перспектив здравоохранения в США перекликается с идеями Маслоу (Carlson, 1980, p. 486). «Это одна из важнейших предпосылок, лежащих в основе превалирующей медицинской практики. Хотя в ней есть рациональное зерно, такой взгляд на человека имеет множество ограничений. Переход к холизму необратим, не столько потому, что его навязали медицине... сколько в контексте изменения представлений о человеке вообще».

В сфере здравоохранения имеется множество примеров холистического подхода к росту благосостояния, а также к физическим, психическим и духовным аспектам обратившихся за помощью. Холистическая медицина признает генетическую, биологическую и психосоциальную уникальность пациента, а также необходимость разработки индивидуального комплекса лечебных мероприятий, предназначенных для удовлетворения потребностей конкретного человека (Gordon, 1980).

Исцеление самого себя

Заболевание несет в себе потенциал преобразований, поскольку может привести к резкому изменению жизненных ценностей. Многие люди берут на себя ответственность за собственное благополучие. Литература, содержащая советы по правильному питанию, физическим упражнениям, снижению стресса, пользуется большой популярностью. «Если что-то и способно разрешить кризис медицинской деперсонализации, то это классические идеи Маслоу: все больше людей выступает против болезнетворного общества и окружающей среды, принимая на себя ответственность за собственное доброе здоровье» (Leonard, 1983, p. 335).

Осознание влияния психических и эмоциональных состояний на здоровье и болезнь, а также понимание роли пациента как активного участника процесса исцеления дало толчок многочисленным техникам мобилизации естественного процесса исцеления. Эти техники включают аутогенную тренировку (Lindemann, 1974), гипноз (Crasilneck & Hall, 1975), медитацию (Shapiro & Walsh, 1980), а также клиническую обратную связь (Pelletier, 1977).

Фил Нюрнбергер в своей книге «Свобода от стресса — холистический подход» (*Freedom from Stress — A Holistic Approach*, Phil Nuernberger, 1981) высказывает мнение, что самоактуализирующиеся люди не подвергаются столь выраженному стрессу, как другие люди. Кроме того, они меньше болеют и в гораздо большей степени удовлетворены жизнью. Вместе с тем самоактуализирующиеся люди, как правило, достигают высот в своей области. Напряжение, беспокойство не являются непременными составляющими их высоких достижений и профессионализма. Они научились управлять стрессом.

Холистические принципы затронули все этапы жизненного цикла, от альтернативных подходов к деторождению до «здорового» старения и новых взглядов на умирание и смерть. Наши представления о медицине расширяются, включая многие личностные, семейные, средовые факторы, которые укрепляют здоровье, предотвращают болезнь, способствуют исцелению. Взяв на себя ответственность за собственное здоровье, мы распространяем свои способности к росту и развитию также на самоисцеление.

Теория мотивации и самоактуализации и психология женщин

> Женщина — это поистине вечная загадка. Женщины подобны цветам. Каждый человек представляет для меня загадку, но женщины в большей степени, чем мужчины. (Maslow, цит. по: Hall, 1968, p. 56).

Осваивая новые территории, Маслоу, подобно многим своим современникам, признавал общность процесса психологического развития для обоих полов, характеризуя высоты человеческого развития в терминах индивидуации и достижения. Это допущение использовалось как для поощрения, так и для ограничения развития психологии женщин. Маслоу размышлял о различиях двух полов, однако никогда не развивал своих мыслей.

Бетти Фриден в своей книге «Женская загадка» (*The Feminine Mystique*, Friedan, 1977), часто ссылается на Маслоу, призывая женщин к самоактуализации и выходу за рамки ролей жены и матери. Вместе с тем применительно к женщинам иерархия потребностей, по Маслоу, не позволяет приписывать им некоторые потребности высшего уровня. Переживания и развитие женщин имеют свои особенности, в центре находятся потребности в привязанности и близости, а не сепарация и автономия (Norman, Murphy, & Gilligan, 1982).

Маслоу обращал внимание на это различие в своем журнале в 1962 г. (цит. по: Lowry, 1979, p. 251):

> Только женщина испытывает первоочередную потребность быть любимой... (чем больше я думаю об этом, тем большее впечатление это на меня производит. Между тем на эту тему ничего не написано. Нет и никаких исследований.)

Его вопросы предвосхитили исследования в этом направлении. Вместе с тем, акцентируя внимание на потребностях в отстраненности и независимости, иерархия Маслоу указывает на некоторые существенные различия между мужчинами и женщинами.

В своей известной книге «Другим голосом» Кэрол Джиллиген пишет: «Психология женщин, которая обычно описывается с акцентом на их большей ориентации на взаимоотношения и взаимозависимость, заслуживает контекстуальной оценки и иного морального понимания. Учитывая особенности женских представлений о себе и морали, женщины привносят в жизненный цикл иную точку зрения и меняют приоритеты человеческих переживаний» (*In a Different Voice,* Gilligan, 1982, p. 22). Женщины не только определяют себя в контексте человеческих взаимоотношений, но также судят о себе с точки зрения своей способности проявлять заботу. Женщина в жизненном цикле играет роль хранительницы, помощницы, проявляет заботу, налаживает сеть взаимоотношений, которые, в свою очередь служат ей опорой (Gilligan, 1982, p. 17).

Различия между независимостью женщин и таким качеством, как личностная зависимость, не были до конца ясны современникам Маслоу. В связи с этим в некоторых его работах ценности и приоритеты женщин описываются как «мотивированные дефицитом».

11.Зак.№ 5791

> Мотивированные дефицитом люди **нуждаются** в других людях, поскольку удовлетворение их основных потребностей (в любви, безопасности, уважении, престиже, принадлежности) целиком зависит от окружающих. В то же время для мотивированных к росту людей окружающие могут служить **помехой** (Maslow, 1970, 142, p. 162).

Хотя Маслоу пытался охарактеризовать самоактуализацию у представителей обоих полов, его определение психического здоровья не отражает психологию женщин. Поскольку фокус на индивидуации и личном достижении сохраняется во взрослом возрасте, а зрелость приравнивается к личностной автономии, озабоченность взаимоотношениями выглядит скорее слабостью женщины, чем ее силой (Miller, 1976).

Синергетическое общество

> Самоактуализирующиеся люди в значительной мере переросли ценности своей культуры. Они уже не столько американцы, они граждане мира, в первую очередь представители человеческого рода. Они способны объективно судить о своем обществе, одобряя одни аспекты и не одобряя другие (Maslow, 1971, 144, p. 184).

Социальные представления

Маслоу не уточнял, какие социальные или политические теории можно вывести из его работы, хотя и высказал несколько идей о здоровом (синергетическом или эвпсихическом, в его терминологии) обществе. В этих представлениях проявился его интерес к полному здоровью и развитию индивида, а также были созданы предпосылки для более позднего антропологического исследования Рут Бенедикт, которая различала общества с «низкой синергией» и «высокой синергией»; к последним относились те, чье «социальное устройство позволяло индивиду одновременно и благодаря одним и тем же действиям приносить пользу себе и группе в целом» (цит. по: Goble, 1970).

Применяя ее критерии к американскому обществу, Маслоу обнаружил, что оно характеризуется смешанной синергией: в некоторых сферах индивидам удается удовлетворять собственные потребности, в том числе в росте, а в других эти потребности фрустрируются, а рост замедляется; люди без особой необходимости противостоят друг другу, а в некоторых случаях и самому обществу (Anderson, 1973).

На протяжении последних 20 лет жизни Маслоу много занимался исследованием социального применения своей философии иерархии ценностей. В конце концов, это привело его к позиции, которую можно охарактеризовать как «капиталистический анархизм», употребляя термин анархизм в его первоначальном смысле «плодотворное сотрудничество равных» (Wilson, 1972, p. 179).

Маслоу видел в Третьей силе не столько школу психологии, сколько мировоззрение, он назвал его *Zeitgeist,* духом времени; мировоззрение это отражало изменение коренных представлений о человеческом функционировании, предвосхищало перемены во всех социальных институтах.

В этом разделе представлен краткий обзор некоторых тенденций в сфере психологии, бизнеса, образования, науки и здравоохранения. Эти тенденции свидетельствуют о широкой известности в нашем обществе трудов Маслоу, посвященных потенциалу личностного роста.

Арнольд Митчелл, участвовавший в проекте *VALS* в Стэнфордском исследовательском центре, писал: «Выбор, основанный на ценностях, начинает доминировать над способностями. Наконец пришло время, когда люди смогут реализовать весь свой потенциал и жить той жизнью, к которой искренне стремятся» (Mitchell, 1983, p. viii).

Вместе с тем наряду с усилением роли выбора приходят «неадаптивные особенности людских стратегий самореализации». Дэниэл Янкелович исследовал социальные тенденции и общественные установки, которые свидетельствовали о позиции «Я-первый» (*me-first*). Назвав это «психологией изобилия» (*psychology of affluence*), он указал на большинство людей, которые интерпретируют самореализацию как способ «практически все оправдать» (Yankelovich, 1981, pp. 234–243).

Такая претензия на личную исключительность за счет пренебрежения этикой большинства была для Маслоу источником сомнений. В современном мире эта проблема не утратила своей актуальности, учитывая ограниченность мировых ресурсов, ядерное противостояние, рост населения, которое к концу века должно достичь 6,5 миллиарда.

> К сожалению, физическое и экономическое благополучие не всегда ведет к удовлетворению высших потребностей. Высшие потребности могут удовлетворяться и в условиях бедности, хотя это гораздо сложнее, но тоже возможно, если вспомнить, о чем идет речь — об уважении, любви, самоактуализации, а не об автомашинах, деньгах, бассейнах (Maslow, цитируется по: Lowry, 1979, pp. 373–374).

Маслоу был убежден, что человек никогда не будет чувствовать себя одиноким, заглянув внутрь себя, поскольку поиск себя, если человек достаточно внимателен, немедленно направит его вовне. Джордж Леонард отмечает: «Контркультура 1960-х стала основной и влиятельной частью превалирующей культуры 1980-х. Вполне очевидно, что, даже если путь к самоактуализации приведет некоторых людей к озабоченности собственной персоной, этап “Я-первый” все же останется временным явлением, промежуточной станцией на пути к социальному сознанию» (Leonard, 1983, p. 335).

Проблема зла

Некоторые критики утверждают, что Маслоу не уделял должного внимания темной стороне человеческой натуры, а его позитивный настрой мешал сделать верные выводы. После Второй мировой войны в разгар геноцида и атомной истерии Маслоу признавал, что всеобъемлющая психология должна принимать в расчет как добро, так и зло. По его мнению, зло в человеке по большей части обусловлено его невежеством — однако без лишних сантиментов он признавал необходимость изучения реальных проявлений слабости и жестокости. Его последние дневники пестрят записями об универсальности мотиваций к злу:

> Я читал о бесчинствах, бессмысленности и отвратительности, подозрении и цинизме. ...Мне кажется, я одинок в своих настойчивых заявлениях о реальности добра, порядочности, великодушия, все остальные хранят молчание. В мире существуют добро и зло, они сражаются между собой, и битве этой нет конца. Однако если добрые люди сдадутся, сражение будет проиграно (Maslow, цит. по: Lowry, 1979, p. 1235).

Психология зла могла бы стать следующим направлением работы Маслоу. В интервью журналу *Psychology Today* Маслоу комментирует:

> Я многие годы пытаюсь разгадать эту психологическую загадку. Почему люди жестоки и почему добры? Злые люди встречаются редко, однако в поведении большинства можно найти зло. Следующую свою задачу я вижу в изучении зла, его понимании (Maslow, цит. по: Hall, 1968, p. 35).

Взгляд в будущее

Маслоу однажды сказал, что общество, 8% членов которого — самоактуализирующиеся люди, вскоре превратится в самоактуализирующееся общество. «Выдающийся человек станет агентом изменений», — писал Митчелл (Mitchell, 1983, p. 4). По данным Митчелла, к 1990-м гг. «самонаправленцы» *(inner-directeds)*, т. е. самоактуализирующиеся люди, составят почти треть населения США.

Независимо от сферы жизни, будь то политика, местное самоуправление, движение потребителей или холистическое здоровье, новым кредо становится уверенность в себе и местная инициатива. Этот изменившийся мир требует новых форм социального устройства.

Джон Нейсбитт в своем бестселлере «Мегатенденции» проследил новые тенденции в американском обществе, в частности отход от централизованных иерархий к децентрализованным сетям (*Megatrends*, Naisbitt, 1982). Например, одна форма сетей, отделение контроля качества, помогла повысить заинтересованность и продуктивность работников в американском бизнесе. Маслоу предсказывал, что потребуется отказаться от традиционных структур, способствовавших развитию централизованного индустриального общества. Его идеи в точности соответствуют предложенной Нейсбиттом «сетевой модели организации и коммуникации, корни которой лежат в естественной и равноправной формации групп единомышленников» (Naisbitt, 1982, p. 251).

В современном американском обществе наличествуют многие факторы, которые могут способствовать коллективной трансформации. В своей книге *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980's* Мэрилин Фергюсон подтвердила правильность взглядов Маслоу на многие проблемы. Фергюсон пишет: «Чтобы провидеть судьбу и выйти за рамки прошлого, мы начали познавать себя; мы чувствуем ограниченность старой науки, опасность наших неустойчивых иерархий, мы также видим контекст планеты. Мы пробудили свои способности к научению и переменам. Мы провидим общество будущего» (Marilyn Ferguson, 1980, p. 142).

Одним из направлений исследований в будущем, несомненно, станет понимание кросс-культурных стереотипов мотивации и самоактуализации. Значение работ Маслоу признается во всем мире: в развивающихся странах ведется наблюдение за рабочей мотивацией, теории Маслоу сопоставляются со взглядами восточных философов.

Усилия мирового сообщества могут привести к международной синергии и лучшему пониманию кросс-культурных норм и ценностей.

Непреходящее наследие

Движенис к психическому здоровью является одновременно движением к духовному миру и социальной гармонии (Maslow, 1971, 144, p. 195).

Теории Абрахама Маслоу находят применение в поразительно широком диапазоне областей человеческой деятельности, от фермы до банка, от групп медитации в армии до детских садов. Они используются при подготовке коммерческой рекламы на телевидении и объявлений органов здравоохранения.

Психология Маслоу вплетена во все сферы американской жизни. Его работа, основанная на внимательном наблюдении, постоянно проникает в различные аспекты нашей культуры. Его пророчество, сформулированное в «Мотивации и личности», оказало неизгладимое влияние на наши ценности, образ мыслей, процесс обучения, на то, **как мы живем.**

Психология Абрахама Маслоу продолжает ставить уникальные вопросы, ведет нас вперед. Маслоу дал нам новый взгляд на человеческую природу, ободрил нас, подчеркнул значимость человеческого потенциала, вдохновил нас на дальнейший путь, напомнив о том, что **величие присутствует во всех и каждом из нас**. Открытая Маслоу истина живет в каждом, его влияние ощущается в беспрерывном поиске человеком путей проявления своей природы.

Обзор ссылок на книгу «Мотивация и личность»

«Мотивация и личность» — наиболее часто цитируемая книга Маслоу. Другие книги Маслоу были написаны для широкой публики, но ученым лучше знакома именно эта, часто используемая в качестве учебника.

Приведенные ниже данные позаимствованы из указателей цитирования по социальным наукам и искусству *(Social Sciences and Arts and Humanities Citation indexes)*. Следующие цифры относятся к двум предыдущим изданиям 1954 и 1970 гг. «Мотивации и личности» и охватывают в целом 20-летний период.

За 5-летний период с 1966 по 1970 г. зарегистрировано 300 ссылок. За 5 лет с 1971 по 1976 г. — 489 ссылок. И спустя 20 лет после публикации, с 1976 по 1980 г., текст цитировался в разных источниках 791 раз.

Позднее, между 1981 и 1985 гг., «Мотивация и личность» цитировалась 550 раз. Интерес к этой книге нарастал постепенно. Достигнув высшего уровня в 1985 г., с тех пор этот интерес не снижается.

Удивляет разнообразие публикаций, в которых имеются ссылки на книгу «Мотивация и личность». Широта интереса к теории Маслоу проявилась в первые пять лет после публикации (1966–1970), дальнейшее расширение интереса наблюдалось в последующие 10 лет (1970–1980).

Большинство из упомянутых ссылок связаны со сферой психологии, а также образования, бизнеса, медицины и ухода за больными, социальных наук. Ссылки также встречаются в литературе, посвященной инженерному делу, генетике, политологии, философии, геронтологии, критике общественных устоев, радио- и телевещанию, исследованию мирных процессов, религии.

Большинство резюме в следующих журналах посвящены разработанной Маслоу теории мотивации и иерархии потребностей, а также их связи с исследованиями в конкретных областях.

Книга «Мотивация и личность» часто цитируется в следующих крупных журналах.

Психология: *Journal of Applied Psychology, Psychological Review, Journal of Humanistic Psychology, Journal of Individual Psychology, Journal of Psychology and Theology, Psychology Today, Journal of Counseling Psychology, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Personality and Individual Differences, Journal of Personality, Journal of Psychology, Psychology in the Schools, Journal of Transpersonal Psychology, Psychoanalytic Quarterly, Journal of Marriage and the Family.*

Книга цитируется в большинстве журналов по психологии, посвященных направлениям, перечисленным в указателе социальных наук *(Social Sciences Index).*

Образование: *Child Development, Harvard Educational Review, Education, Gifted Child Quarterly, American Educational Research Journal, Reading Teacher, Educational Review, Educational Administration Quarterly, Educational Leadership and Journal of Education for Teaching, Adolescence, Language Learning.*

Бизнес: *Administrative Science Quarterly, Vocational Guidance Quarterly, Training and Development Journal, Management Science, Harvard Business Review, Business Horizons, Journal of Management Studies, Personnel and Guidance Journal, Organizational Behavior and Human Performance, American Business Law, Journal of Business, Management Focus, Journal of Vocational Behavior.*

Медицина, уход за больными и старение: *Journal of the American Medical Association, Journal of Nervous and Mental Diseases, Hospital Administration, Nurse Research, Journal of Nursing Administration and Education, Gerontologist, Gerontology, Aging and Human Development, International Journal of Aging, Aging and Work.*

Социальные науки: *Public Health Research, Human Relations, Sociology Review, Journal of Social Issues, Journal of Leisure Research, Horizons, Journal of American Culture, Social Problems, Social Service Review, Social Policy, Social Work, Social Science Quarterly, Public Welfare, Public Opinion Quarterly, Social Science and Medicine, Health Policy and Education.*

Библиография и избранная литература

Гуманистическая и трансперсональная психология

Assagioli R. (1972). *Psychosynthesis*. New York: Viking Press.

Boorstein S. (Ed.). (1980). *Transpersonal psychotherapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Bugental J. F. T. (1967). *Challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill.

Bugental J. F. T. (1971). The humanistic ethic — The individual in psychotherapy as a societal change agent. *Journal of Humanistic Psychology, 11(1)*, 11–25.

Buhler C., & Allen M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Fadiman J., & Frager R. (1976). *Personality and personal growth*. New York: Harper & Row.

Fadiman J., & Speeth K. (1980). Transpersonal psychotherapy. In R. Herink (Ed.), *The psychotherapy handbook* (pp. 684–686). New York: New American Library.

Frick W. B. (1971). *Humanistic psychology interviews with Maslow, Murphy and Rogers*. Columbus, OH: Merrill.

Frick W. B. (1982). Conceptual foundations of self-actualization: A contribution to motivation theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 33–52.

Geller L. (1982). The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 56–73.

Gendlin E. (1978). *Focusing*. New York: Bantam.

Glasser W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row.

Goble F. (1970). *The third force, the psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman.

Goleman D. (1977). *The varieties of the meditative experience*. New York: Dutton.

Goleman D., & Davidson R. (Eds.). (1979). *Consciousness: Brain, states of awareness and mysticism*. New York: Harper & Row.

Greening T. (1984, Fall). Commentary by the editor. *Journal of Humanistic Psychology*, pp. 3–6.

Grof S. (1975). *Realms of the human unconscious*. New York: Viking.

Hall M. H. (1968, July). A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, pp. 35–37, 54–57.

Leonard G. (1978). *The silent pulse*. New York: Dutton.

LeShan L. (1977). *Alternative realities: The search for the full human being*. New York: Ballantine.

Lowry R. J. (1973a). *A. H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry R. J. (Ed.). (1973b). *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry R. J. (1979). *The journals of A. H. Maslow* (Vols. I & II). Monterey, CA: Brooks/Cole.

May R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

McCain E. W., & Andrews H. B. (1969). Some personality correlates of peak experiences — A study in self-actualization. *Journal of Clinical Psychology, 25*, 36–40.

Needleman J. (1976). *On the way to self knowledge*. New York: Knopf.

Ornstein R. (1972). *The psychology of consciousness*. San Francisco: Freeman.

Polanyi M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.
Roberts T. (1972). *Maslow's human motivation needs hierarchy: A bibliography*. (Report No. SO 005 008). De Kalb: Northern Illinois University, Secondary Professional Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 069 591).
Rogers C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
Rogers C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
Rogers C. R. (1963). The actualizing tendency. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 11). Lincoln: University of Nebraska Press.
Shostrom E. (1965). A test for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement, 24,* 207–218.
Shostrom E. (1968). *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
Severin F. (1965). *Humanistic viewpoints in psychology*. New York: McGraw-Hill.
Smith M. B. (1973). On self-actualization: A transambivalent examination of a focal theme in Maslow's psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 13, 17–33.
Sutich A. (1961, Spring). Introduction. *Journal of Humanistic Psychology, 1(1),* vii–ix.
Sutich A. (1976). The emergence of the transpersonal orientation: A personal account. *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 5–19.
Tart C. (1975a). *States of consciousness*. New York: Dutton.
Tart C. (1975b). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row.
Walsh R., & Shapiro D. (Eds.). (1983). *Beyond health and normality: Explorations of exceptional psychological well being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
Walsh R., & Vaughn F. (Eds.). (1980). *Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology*. Los Angeles: Tarcher.
White J. (Ed.). (1974). *Frontiers of consciousness*. New York: Julian Press.
Wilber K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
Wilber K. (1979). *No boundary*. Los Angeles: Center Publications.
Wilber K. (1980). *The Atman project*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
Wilson C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution*. London: Victor Gollancz.

Образование

Arieti S. (1976). *Creativity: The magic synthesis*. New York: Basic Books.
Brown G. (1971). *Human teaching for human learning*. New York: Viking.
Canfield J., & Phillips M. (1975). A guide to resources in humanistic and transpersonal education. In T. Roberts (Ed.), *Four psychologies applied to education*. New York: Schenkman/Halsted.
Canfield J., & Wells H. C. (1976). *100 ways to enhance self-concept in the classroom: A handbook for teachers and parents*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Castillo G. (1974). *Left-handed teaching*. New York: Praeger.
Fairfield R. (1971). *Humanistic frontiers in American education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Ferguson M. (1973). *The brain revolution*. New York: Taplinger.
Ferguson M. (1980). *The aquarian conspiracy*. Los Angeles: Tarcher.
Gardner H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Green E., & Green A. (1977). *Beyond biofeedback.* New York: Delacorte.
Guest W. (1985). *Societal changes: Implications for education.* Unpublished report to Superintendent of Schools, Rio Linda Unified School District, Rio Linda, CA.
Hendricks G., & Fadiman J. (1976). *Transpersonal education: A curriculum for feeling and being.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Hendricks G., & Willis R. (1975). *The centering book.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Holt J. (1970). *Freedom and beyond.* New York: Dutton.
Kohl H. (1969). *The open classroom.* New York: New York Review Books.
Kozol J. (1968). *Death at an early age.* New York: Houghton Mifflin.
Leonard G. (1968). *Education and ecstasy.* New York: Delta.
LeShan L. (1974). *How to meditate: A guide to self-discovery.* Boston: Little, Brown.
Miller J. (1976). *Humanizing the classroom: Models of teaching in affective education.* New York: Praeger.
Montessori M. (1967). *The absorbent mind.* New York: Dell.
Morris R. (1981). An assessment of student perceptions of needs deficiencies. *Education, 102,* 2–18.
Naisbitt J. (1982). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives.* New York: Warner Books.
Neill A. S. (1960). *Summerhill: A radical approach to child rearing.* New York: Hart.
Ostrander S., & Schroeder L. (1979). *Superlearning.* New York: Delta/Dell.
Pearce J. C. (1977). *Magical child.* New York: Dutton.
Roberts J. B., & Clark F. V. (1976). Transpersonal psychology in education. In G. Hendricks & J. Fadiman (Eds.), *Transpersonal education.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Roberts T. (Ed.). (1975). *Four psychologies applied to education.* New York: Halsted/Shenkman.
Ullman M., Krippner S., & Vaughn F. (1973). Dream telepathy: *Experiments in nocturnal ESP.* New York: Macmillan.
Vaughan F. (1979). *Awakening intuition.* New York: Anchor Press/Doubleday.
Weinstein G., & Fantini M. (1970). *Toward humanistic education: A curriculum of affect.* New York: Praeger.

Бизнес и менеджмент

Adams J. (Ed.). (1984). *Transforming work.* Alexandria, VA: Miles River Press.
Alderfer C. P. (1972). *Existence, relatedness and growth: Human needs in organizational settings.* New York: The Free Press.
Allen R. F., & Kraft C. (1982). *The organizational unconscious.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Argyris C. (1964). *Integrating the individual and the organization.* New York: Wiley.
Argyris C. (1978). *Participative management.* Reading, MA: Addison-Wesley.
Argyris C., & Schon D. (1978). *Organizational learning: A theory of action perspective.* Reading, MA: Addison-Wesley.
Atlas J. (1984, October). Beyond demographics. *The Atlantic Monthly,* pp. 49–58.
Beauchamp G. (1982). *Transpersonal management: Application of psychological principles in a business setting.* Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.

Carlson H. (1980). GM's quality of work life efforts: An interview. In F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.
Cleland D., & King I. (1979). *Managment: A systems approach.* New York: McGraw-Hill.
Dale E. (1978). *Management: Theory and practice.* New York: McGraw-Hill.
Drucker P. (1966). *The effective executive.* New York: Harper & Row.
Drucker P. (1974). *Management tasks, responsibilities, practices.* New York: Harper & Row.
French W., & Bell J. (1980). Organizational development, objectives, assumptions and strategies. In F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.
Hackman J., & Oldham G. (1980). *Work redesign.* Reading, MA: Addison-Wesley.
Hamner W. (1979). Motivation theories and work applications. In S. Kerr (Ed.), *Organizational behavior.* Columbus, OH: Grid Publishing.
McGregor D. (1960). *The human side of enterprise.* New York: McGraw-Hill.
Mitchell A. (1983). *The nine American lifestyles.* New York: Warner Books.
Mitchell T. (1978). *People in organizations.* New York: McGraw-Hill.
Ouchi N. (1981). *Theory Z.* Reading, MA: Addison-Wesley.
Pascale R., & Athos A. (1981). *The art of Japanese management.* New York: Simon & Schuster.
Peters T., & Waterman R., Jr. (1982). *In search of excellence.* New York: Harper & Row.
Sarmiento F. (1984). *Bringing the spirit back to work: A transpersonal approach to organizational development.* Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.
Schuster F. (Ed.). (1980). *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.
Snyder R., & Williams R. (1982). Self-theory: An integrative theory of work motivation. *Journal of Occupational Psychology, 55,* 257–267.
Stanton E. (1982). *Reality centered people management.* New York: Amacom.
Terkel S. (1974). *Working.* New York: Random House.
Toffler A. (1980). *The third wave.* New York: Bantam.
Vroom V., & Deci E. (Eds.). (1982). *Management and motivation.* New York: Penguin.
Wahba S., & Bridwell H. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance, 15,* 616–622.
Williams A. (1978). *Participative management.* Reading, MA: Addison-Wesley.
Yankelovich D. (1982). The new psychological contracts at work. In F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management.* Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Здравоохранение

Carlson R. (1980). The future of health care in the United States. In A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 483–495). Boulder, CO: Westview Press.
Crasilneck H., & Hall J. (1975). *Clinical hypnosis: Principles and applications.* New York: Grune & Stratton.
Duhl L. J. (1980). The social context of health. In A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 39–52). New York: Grune & Stratton.

Dychtwald K. (1977). *Bodymind.* New York: Pantheon. Gordon J. (1980). The paradigm of holistic medicine. In A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 3–35). Boulder, CO: Westview Press.

Graettinger J. (1978). The results of the NIRMP for 1978.*Journal of Medical Education, 53,* 500–502.

Illich I. (1976). *Medical nemesis.* New York: Pantheon. Hastings A., Fadiman J., & Gordon J. (Eds.). (1980). *Health for the whole person.* Boulder, CO: Westview Press.

Leonard G. (1983, December). Abraham Maslow and the new self. *Esquire Magazine,* pp. 326–336.

Lindemann H. (1974). *Relieve tension the autogenic way.* New York: Wydon.

Nuernberger P. (1981). *Freedom from stress — A holistic approach.* Honesdale, PA: Himalayan Publications.

Pelletier K. R. (1977). *Mind as healer, mind as slayer: A holistic approach to preventing stress disorders.* New York: Delta.

Popenoe C. (1977). *Wellness.* Washington, DC: Yes! Inc.

Samuels M., & Bennett H. (1973). *The well-body book.* New York: Random House.

Shapiro D., & Walsh R. (1980). *Meditation: Self regulation strategy and altered states of consciousness.* New York: Aldine.

Sobel D. (Ed.). (1979). *Ways of health.* New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Психология женщин

Friedan B. (1977). *The feminine mystique.* New York: Dell.

Gilligan C. (1979). Woman's place in man's life cycle. *Harvard Educational Review, 49,* 431–446.

Gilligan C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hall M. H. (1968, July). A conversation with Abraham Maslow. *Psychology Today,* pp. 35–37, 54–57.

Miller J. (1976). *Toward a new psychology of women.* Boston: Beacon Press.

Norman D., Murphy M., & Gilligan C. (1982). Sex differences and interpersonal relationships: A cross-sectional sample in the U.S. and India. *International Journal of Aging and Human Development, J4(4),* 291–305.

Roaldo M., & Lamphere L. (1974). *Women, culture and society.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Синергетическое общество

Anderson W. (1973). *Politics and the new humanism.* Pacific Palisades, CA: Goodyear.

Ferguson M. (1980). *The aquarian conspiracy.* Los Angeles: Tarcher.

Goble F. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow.* New York: Grossman.

Mitchell A. (1983). *The nine American lifestyles.* New York: Warner Books.

Naisbitt J. (1982). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives.* New York: Warner Books.

Yankelovich D. (1981). *New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down.* New York: Random House.

Библиография трудов Абрахама Маслоу

Если что-либо пишешь, хочется, чтобы это прочли. Это величайшее удовольствие.

Абрахам Г. Маслоу
Abraham H. Maslow: A Memorial Volume, 1972, p.115

1932

1. Delayed reaction tests on primates from the lemur to the orangoutan. (With Harry Harlow and Harold Uehling.) *Journal of Comparative Psychology, 13,* 313–343.
2. Delayed reaction tests on primates at Bronx Park Zoo. (With Harry Harlow.) *Journal of Comparative Psychology, 14,* 97–101.
3. The «emotion of disgust» in dogs. *Journal of Comparative Psychology, 14,* 401–407.

1933

4. Food preferences of primates. *Journal of Comparative Psychology, 16,* 187–197

1934

5. Influence of differential motivation on delayed reactions in monkeys. (With Elizabeth Groshong.) *Journal of Comparative Psychology, 18,* 75–83.
6. The effect of varying external conditions on learning, retention and reproduction. *Journal of Experimental Psychology, 17,* 36–47.
7. The effect of varying time intervals between acts of learning with a note on proactive inhibition. *Journal of Experimental Psychology, 17,* 141–144.

1935

8. Appetites and hungers in animal motivation. *Journal of Comparative Psychology, 20,* 75–83.
9. Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes. *International Journal of Individual Psychology, 1,* 47–59. Reprinted in German translation in *Internationale Zeitschrift für Individual Psychologie,* 1936, *1,* 14–25.

1936

10. The role of dominance in the social and sexual behavior of infra-human primates: I. Observations at Vilas Park Zoo. *Journal of Genetic Psychology, 48,* 261–277.
11. II. An experimental determination of the dominance behavior syndrome. (With Sydney Flanzbaum.) *Journal of Genetic Psychology, 48,* 278–309. Reprinted in W. Dennis (Ed.), *Readings in general psychology,* Prentice-Hall, 1949.
12. III. A theory of sexual behavior of infra-human primates. *Journal of Genetic Psychology, 48,* 310–338.
13. IV. The determination of hierarchy in pairs and in groups. *Journal of Genetic Psychology, 49,* 161–198.

1937

14. The comparative approach to social behavior. *Social Forces, 15,* 487–490.
15. The influence of familiarization on preferences. *Journal of Experimental Psychology, 21,* 162–180.
16. Dominance-feeling, behavior and status. *Psychological Review, 44,* 404–429.
17. Personality and patterns of culture. In R. Stagner, *Psychology of personality,* McGraw-Hill. Reprinted in S. Britt (Ed.), *Selected readings in social psychology,* Rinehart, 1950.
18. An experimental study of insight in monkeys. (With Walter Grether.) *Journal of Comparative Psychology, 24,* 127–134.

1939

19. Dominance-feeling, personality and social behavior in women. *Journal of Social Psychology, 10,* 3–39.

1940

20. Dominance-quality and social behavior in infra-human primates. *Journal of Social Psychology, 11,* 313–324.
21. A test for dominance-feeling (self-esteem) in college women. *Journal of Social Psychology, 12,* 255–270.

1941

22. *Principles of abnormal psychology: The dynamics of psychic illness.* (With Bela Mittelmann), Harper. Recorded as Talking Book for the Blind.
23. Deprivation, threat and frustration. *Psychological Review, 48,* 364–366. (Included in No. 57.) Reprinted in T. Newcomb and E. Hartley (Eds.), *Readings in social psychology,* Holt, 1947; in M. Marx (Ed.), *Psychological theory: Contemporary readings,* Macmillan, 1951; C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation,* Howard Allen, 1958.

1942

24. Liberal leadership and personality. *Freedom, 2,* 27–30.
25. *The Social Personality Inventory: A test for self-esteem in women* (with manual), Consulting Psychologists Press.
26. The dynamics of psychological security-insecurity. *Character and Personality, 10,* 331–344.
27. A comparative approach to the problem of destructiveness. *Psychiatry, 5,* 517–522. (Included in No. 57.)
28. Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women. *Journal of Social Psychology, 16,* 259–294. Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics,* Citadel Press, 1963; H. M. Ruiten-beek (Ed.), *Psychoanalysis and female sexuality,* College and University Press, 1966.

1943

29. A preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine, 5,* 85–92. (Included in No. 57.)

30. A theory of human motivation. *Psychological Review, 50,* 370–396. (Included in No. 57.) Reprinted in P. Harriman (Ed.), *Twentieth century psychology,* Philosophical Library, 1946; H. Remmers, et al. (Eds.), *Growth, teaching and learning,* Harpers 1957; C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding Human Motivation,* Howard Allen, 1958; W. Lazer and E. Kelley (Eds.), *Managerial marketing,* Richard Irwin, 1958; W. Baller (Ed.), *Readings in psychology of human growth and development,* Holt, Rinehart & Winston, 1962; J. Seidman (Ed.), *The child,* Rinehart, 1958; L. Gorlow and W. Katkowsky (Eds.), *Readings in the psychology of adjustment,* McGraw-Hill, 1959; I. Heckman and S. Huneryager (Eds.), *Human relations in management,* South-Western, 1960; P. Hountras (Ed.), *Mental hygiene: A test of readings,* Merrill, 1961; J. A. Dyal (Ed.), *Readings in psychology: Understanding human behavior,* McGraw-Hill, 1962; T. Costello and S. Zalkind (Eds.), *Psychology in administration: A research orientation,* Prentice-Hall, 1963; R. Sutermeister (Ed.), *People and productivity,* McGraw-Hill, 1963; H. J. Leavitt and L. R. Pondy (Eds.), *Readings in managerial psychology,* University of Chicago Press, 1964; J. Reykowski (Ed.), *Problemy osobowosci i motywacji w psychologii Amerykanskiej,* Warsaw, Pan-stwowe Wydawnictwo Naokowe, 1964; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching and learning,* Prentice-Hall, 1965; Bobbs-Merrill reprint series, 1966; Y. Ferreira Balcao and L. Leite Cordeiro (Eds.), *O comportamento humano na empresa,* Fundacao Getulio Vargas, Rio de Janeiro, 1967; M. S. Wadia (Ed.), *Management and the behavioral sciences,* Allyn & Bacon, 1968; H. Kassarjian and T. Robertson (Eds.), *Perspectives in consumer behavior,* Scott, Foresman, 1968; D. Hampton, C. Summer, and R. Weber (Eds.), *Organizational behavior and the practice of management,* Scott, Foresman, 1968; R. G. Brown, R. Newell, and H. G. Vonk (Eds.), *Behavioral implications for curriculum and teaching,* W. C. Brown, 1969; S. Frey and E. Haugen (Eds.), *Readings in learning,* American Book, 1969; L. D. Grebstein (Ed.), *Toward self-understanding: Studies in personality and adjustment,* Scott, Foresman, 1969.

31. Conflict, frustration and the theory of threat. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 38,* 81–86. (Included in No. 57.) Reprinted in S. Tomkins (Ed.), *Contemporary psychopathology: A sourcebook,* Harvard University Press, 1943.

32. The dynamics of personality organization I & II. *Psychological Review, 50,* 514–539, 541–558. (Included in No. 57.)

33. The authoritarian character structure. *Journal of Social Psychology, 18,* 401–411. Reprinted in P. Harriman (Ed.), *Twentieth century psychology: Recent developments in psychology,* Philosophical Library, 1946; R. S. Ross (Ed.), *Speech-communication,* Prentice-Hall.

1944

34. What intelligence tests mean. *Journal of General Psychology, 31,* 85–93.

1945

35. A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity. (With E. Birsh, M. Stein, and I. Honigman.) *Journal of General Psychology, 33,* 21–41.
36. A suggested improvement in semantic usage. *Psychological Review, 52,* 239–240. Reprinted in *Etc., A Journal of General Semantics,* 1947, *4,* 219–220.
37. Experimentalizing the clinical method. *Journal of Clinical Psychology, 1,* 241–243.

1946

38. Security and breast feeding. (With I. Szilagyi-Kessler.) *Journal of Abnormal and Social Psychology, 41,* 83–85.
39. Problem-centering vs. means-centering in science. *Philosophy of Science, 13,* 326–331. (Included in No. 57.)

1947

40. A symbol for holistic thinking. *Persona, 1,* 24–25.

1948

41. «Higher» and «lower» needs. *Journal of Psychology, 25,* 433–436. (Included in No. 57.) Reprinted in C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation,* Howard Allen, 1958. Reprinted in K. Schultz (Ed.), *Applied dynamic psychology,* University of California Press, 1958.
42. Cognition of the particular and of the generic. *Psychological Review, 55,* 22–40. (Included in No. 57.)
43. Some theoretical consequences of basic need-gratification. *Journal of Personality, 16,* 402–416. (Included in No. 57.)

1949

44. Our maligned animal nature. *Journal of Psychology, 28,* 273–278. (Included in No. 57.) Reprinted in S. Koenig et al. (Eds.), *Sociology: A book of readings,* Prentice-Hall, 1953.
45. The expressive component of behavior. *Psychological Review, 56,* 261–272. (Included in No. 57.) Condensed in *Digest of Neurology and Psychiatry,* Jan., 1950. Reprinted in H. Brand (Ed.), *The study of personality: A book of readings,* Wiley, 1954.

1950

46. Self-actualizing people: A study of psychological health. *Personality symposia: Symposium #1 on Values,* Grune & Stratton, pp. 11–34. (Included in No. 57.) Reprinted in C. Moustakas (Ed.), *The self,* Harpers, 1956; G. B. Levitas (Ed.), *The world of psychology,* George Braziller, 1963; C. G. Kemp (Ed.), *Perspectives on the group process,* Houghton Mifflin, 1964.

1951

47. Social Theory of Motivation. In M. Shore (Ed.), *Twentieth century mental hygiene,* New York: Social Science Publishers. Reprinted in K. Zerfoss (Ed.), *Readings in counseling,* Association Press, 1952.
48. Personality. (With D. MacKinnon.) In H. Helson (Ed.), *Theoretical foundations of psychology,* New York: Van Nostrand.
49. Higher needs and personality. *Dialectica* (Univ. of Liege) 5, 257–265. (Included in No. 57.)
50. Resistance to acculturation. *Journal of Social Issues, 7,* 26–29. (Included in No. 57.)
51. *Principles of abnormal psychology* (rev. ed.). (With Bela Mittelmann), Harper & Bros. Recorded as Talking Book for the Blind. Chapter 16 reprinted in C. Thompson et al. (Eds.), *An outline of psychoanalysis,* Modern Library, 1955.
52. Volunteer-error in the Kinsey study. (With J. Sakoda.) *Journal of Abnormal and Social Psychology, 47,* 259–262. Reprinted in *Sexual behavior in American society,* J. Himelhock and S. Fava (Eds.), Norton, 1955.
53. *The S-I Test (A measure of psychological security-insecurity),* Consulting Psychologists Press. Spanish translation, 1961, Institute de Pedagogia, Universidad de Madrid. Polish translation, 1963.

1953

54. Love in healthy people. In A. Montagu (Ed.), *The meaning of love,* Julian Press. (Included in No. 57.) Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics,* Citadel Press, 1963.
55. College teaching ability, scholarly activity and personality. (With W. Zimmerman.) *Journal of Educational Psychology, 47,* 185–189. Reprinted in U. S. Dept. Health, Education & Welfare, *Case book: Education beyond the high school,* 1958.

1954

56. The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality, 22,* 326–347. (Included in No. 57.)
57. *Motivation and personality,* Harper & Bros. (Includes papers 23, 27, 29, 30, 31, 32, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 54, 56, 59.) Spanish translation, 1963, Sagitario, Barcelona. Selections reprinted in W. Sahakian (Ed.), *Psychology of personality: Readings in theory,* Rand-McNally, 1965. Japanese translation, 1967, Sangyo Noritsu Tanki Daigaku.
58. Abnormal psychology. *National Encyclopedia.*
59. Normality, health and values. *Main Currents, 10,* 75–81. (Included in No. 57.)

1955

60. Deficiency motivation and growth motivation. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: 1955,* University of Nebraska Press. (Included in No. 86.) Reprinted in *General Semantics Bulletin,* 1956, Nos. 18 and 19, 33–42; J. Coleman,

Personality Dynamics and Effective Behavior, Scott, Foresman, 1960; J. A. Dyal (Ed.), *Readings in psychology: Understanding human behavior,* McGraw-Hill, 1962; R. C. Teevan and R. C. Birney (Eds.), *Theories of motivation in personal and social psychology,* Van Nostrand, 1964.

60a. Comments on Prof. McClelland's paper. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1955,* University of Nebraska Press, pp. 65–69.

60b. Comments on Prof. Old's paper. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1955,* University of Nebraska Press, pp. 143–147.

1956

61. Effects of esthetic surroundings: I. Initial effects of three esthetic conditions upon perceiving «energy» and «well-being» in faces. (With N. Mintz.) *Journal of Psychology, 41,* 247–254. Reprinted in D. C. Barnlund (Ed.), *Interpersonal communication,* Houghton Mifflin, 1968.
62. Personality problems and personality growth. In C. Moustakas (Ed.), *The self,* Harpers. Reprinted in J. Coleman, F. Libaw, and W. Martinson, *Success in college,* Scott, Foresman, 1961; F. Matson (Ed.), *Being, becoming and behavior,* Braziller, 1967; D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics in psychology and education,* Allyn & Bacon, 1968.
63. Defense and growth. *Merrill-Palmer Quarterly, 3,* 36–47. (Included in No. 86.) Reprinted in T. Millon (Ed.), *Theories of psychopathology,* Saunders, 1967.
64. A philosophy of psychology. *Main Currents, 13,* 27–32. Reprinted in *Etc.,* 1957, *14,* 10–22; J. Fairchild (Ed.), *Personal problems and psychological frontiers,* Sheridan Press, 1957; *Manas,* 1958, *11,* 17 & 18; S. I. Hayakawa (Ed.), *Our language and our world,* Harpers, 1959; L. Hamalian and E. Volpe (Eds.), *Essays of our times: II,* McGraw-Hill, 1963; *Human growth institute buzz sheet,* 1964; F. T. Severin (Ed.), *Humanistic viewpoints in psychology,* McGraw-Hill, 1965; *Forum for correspondence & contact,* 1968, *1,* 12–23. Translated into Urdu in *Fikr-O-Nazar,* Muslim University of Alibarh, India, 1968.

1957

65. Power relationships and patterns of personal development. In A. Kornhauser (Ed.), *Problems of power in American democracy,* Wayne University Press.
66. Security of judges as a factor in impressions of warmth in others. (With J. Bossom.) *Journal of Abnormal and Social Psychology, 55,* 147–148.
67. Two kinds of cognition and their integration. *General Semantics Bulletin, 20 & 21,* 17–22. Reprinted in *New Era in Home and School,* 1958, *39,* 202–205.

1958

68. Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology, 14,* 51–56. Reprinted in *Electro-Mechanical Design,* 1958, 2, 66–72; *The Humanist,* 1958, *18,* 325–332; *Best Articles and Stories,* 1959, 5, 23–35; S. Parnes and H. Harding (Eds.), *A source book for creative thinking,* Scribners, 1962; *Humanitas,* 1966, *3,* 289–294.

1959

69. Psychological data and human values. In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human values,* Harpers. (Included in No. 86.) Reprinted in B. J. Ard, Jr. (Ed.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues,* Science & Behavior Books, 1966.
70. Editor, *New knowledge in human values,* Harpers. Hebrew translation, Daga Books, Tel-Aviv, Israel, 1968. Paperback edition, Regnery, 1970.
71. Creativity in self-actualizing people. In H. H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation,* Harpers. (Included in No. 86.) Reprinted in *Electro-Mechanical Design,* 1959 (Jan. & Aug.); *General Semantics Bulletin,* 1959, *24* & 25, 45–50; L. Nelson and B. Psaltis (Eds.), *Fostering creativity,* S. A. R., 1967.
72. Cognition of being in the peak experiences. *Journal of Genetic Psychology, 94,* 43–66. (Included in No. 86.) Reprinted in *International Journal of Parapsychology,* 1960, 2, 23 — 54; B. Stoodley (Ed.), *Society and self: A reader in social psychology,* Free Press, 1962; W. Fullager, H. Lewis, and C. Cumbee (Eds.), *Readings in educational psychology* (2nd ed.), Crowell, 1964; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching, and learning,* Prentice-Hall, 1965.
73. Mental health and religion. In *Religion, science and mental health,* Academy of Religion and Mental Health, New York University Press.
74. Critique of self-actualization. I. Some dangers of being-cognition. *Journal of Individual Psychology, 15,* 24–32. (Included in No. 86.)

1960

75. Juvenile delinquency as a value disturbance. (With R. Diaz-Guerrero.) In J. Peatman and E. Hartley (Eds.), *Festschrift for Gardner Murphy,* Harpers.
76. Remarks on existentialism and psychology. *Existentialist Inquiries, 1,* 1–5. (Included in No. 86.) Reprinted in *Religious Inquiry,* 1960, *28,* 4–7; R. May (Ed.), *Existential psychology,* Random House, 1961; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching and learning,* Prentice-Hall, 1965. Japanese translation, 1965.
77. Resistance to being rubricized. In B. Kaplan and S. Wapner (Eds.), *Perspectives in psychological theory, essays in honor of Heinz Werner,* International Universities Press. (Included in No. 86.)
78. Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy. (With H. Rand and S. Newman.) *Journal of Nervous and Mental Disease, 131,* 202–212. Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics,* Citadel Press, 1963. Reprinted in W. Bennis et al., *Interpersonal dynamics* (2nd ed.), Dorsey, 1968.

1961

79. Health as transcendence of the environment. *Journal of Humanistic Psychology, 1,* 1–7. (Included in No. 86.) Reprinted in *Pastoral Psychology,* 1968, *19,* 45–49.
80. Peak-experiences as acute identity experiences. *American Journal of Psychoanalysis, 21,* 254–260. (Included in No. 86.) Reprinted in A. Combs (Ed.), *Personality*

theory and counseling practice, University of Florida Press, 1961. Digested in *Digest of Neurology and Psychiatry,* 1961, *439*. Reprinted in C. Gordon and K. Gergen (Eds.), *The self in social interaction* (Vol. I), Wiley, 1968.

81. Eupsychia — The good society. *Journal of Humanistic Psychology, 1,* 1–11.
82. Are our publications and conventions suitable for the personal sciences? *American Psychologist, 16,* 318–319. (Included in No. 86.) Reprinted in *WBSI Report* No. 8, 1962; *General Semantics Bulletin,* 1962, *28 & 29,* 92–93; A. A. Hitchcock (Ed.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of 1962 conference,* American Personnel and Guidance Association, 1967.
83. Comments on Skinner's attitude to science. *Daedalus, 90,* 572–573.
84. Some frontier problems in mental health. In A. Combs (Ed.), *Personality theory and counseling practice,* University of Florida Press.

1962

85. Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. In A. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education. 1962 yearbook of Association for Supervision and Curriculum Development,* Washington, DC. (Included in No. 86.) Reprinted in C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation* (rev. ed.), Howard Allen, 1963; G. Lindzey and L. Hall (Eds.), *Theories of personality: Primary sources and research,* Wiley, 1965; B. J. Ard, Jr. (Ed.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues,* Science & Behavior Books, 1966; W. Sahakian (Ed.), *History of psychology: A source book,* Peacock, 1968.
86. *Toward a Psychology of Being.* Van Nostrand. (Includes papers 60, 62, 63, 69, 71, 72, 74, 76, 77, 79, 80, 82, 85, 93.) Preface reprinted in *General Semantics Bulletin,* 1962, *28 & 29,* 117–118. Japanese translation, Tuttle, Tokyo, 1964 (Y. Ueda, Translator).
87. Book review: John Schaar, Escape from authority. *Humanist,* 22, 34–35.
88. Lessons from the peak-experiences. *Journal of Humanistic Psychology,* 2, 9–18. Reprinted as *WBSI Report,* No. 6, 1962. Digested in *Digest of Neurology and Psychiatry,* 1962, p. 340. Reprinted in *Turning On,* 1963, No. 2; R. Parson (Ed.), *Science and human affairs,* Science and Behavior Books, 1965.
89. Notes on being-psychology. *Journal of Humanistic Psychology,* 2, 47–71. Reprinted in *WBSI Report* No. 7, 1962; H. Ruitenbeek (Ed.), *Varieties of personality theory,* Dutton, 1964; A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology,* Free Press, 1969.
90. Was Adler a disciple of Freud? A note. *Journal of Individual Psychology,* 18, 125.
91. Summary comments: Symposium on human values. L. Solomon (Ed.), *WBSI Report* No. 17, 41–44. Reprinted in *Journal of Humanistic Psychology,* 1962, 2, 110–111.
92. *Summer notes on social psychology of industry and management,* Non-Linear Systems, Inc. (Includes papers Nos. 97, 100, 101, 104.) Edited and improved revision published as *Eupsychian management: A journal,* Irwin-Dorsey, 1965.

1963

93. The need to know and the fear of knowing, *Journal of General Psychology, 68,* 111–125. (Included in part in No. 86.) Reprinted in H. J. Peters and M. J. Bathroy (Eds.), *School counseling: Perspectives and procedures,* Peacock, 1968; D. Lester (Ed.), *Explorations in exploration,* Van Nostrand Reinhold, 1969.

94. The creative attitude. *The Structurist, 3,* 4–10. Reprinted as a separate monograph by *Psychosynthesis Foundation,* 1963. Reprinted in *The Ethical Forum,* 1966, No. 5; R. Mooney and T. Razik (Eds.), *Explorations in creativity,* Harper & Row, 1967.

95. Fusions of facts and values, *American Journal of Psychoanalysis, 23,* 117–131. Reprinted in *The Ethical Forum,* 1966, No. 5.

96. Criteria for judging needs to be instinctoid. *Proceedings of 1963 International Congress of Psychology,* North-Holland, Amsterdam, pp. 86–87.

97. Further notes on being-psychology. *Journal of Humanistic Psychology, 3,* 120–135.

98. Notes on innocent cognition. In L. Schenk-Danzinger and H. Thomas (Eds.), *Gegenwartsprobleme der Entwicklungspsychologie: Festschrift fur Charlotte Bühler,* Verlag für Psychologic, Göttingen. Reprinted in *Explorations,* 1964, 1, 2–8.

99. The scientific study of values. *Proceedings 7th Congress of Interamerican Society of Psychology,* Mexico, DF.

100. Notes on unstructured groups. *Human Relations Training News, 7,* 1–4. (Included in No. 112.)

1964

101. The superior person. *Trans-action, 1,* 10–13. (Included in No. 112.)

102. *Religions, values and peak-experiences.* Ohio State University Press. Chap. 3 reprinted in *The Buzz Sheet,* Dec. 1964. Paperback edition, The Viking Press, 1970.

103. Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology, 20,* 153–164. (With L. Gross.) Reprinted in *Humanitas,* 1964, *1,* 161–172; M. C. Katz, *Sciences of man and social ethics,* Branden Press, 1969.

104. Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology, 4,* 45–58.

105. Preface to Japanese translation of *Toward a psychology of being,* Seishin-Shobo, Tokyo.

1965

106. Observing and reporting education experiments. *Humanist, 25,* 13.

107. Foreword to A. Angyal, *Neurosis and treatment: A holistic theory,* Wiley, pp. v–vii.

108. The need for creative people. *Personnel Administration, 28,* 3 – 5, 21–22.

109. Critique and discussion. In J. Money (Ed.), *Sex research: New developments.* Holt, Rinehart & Winston, pp. 135–143, 144–146.

110. Humanistic science and transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology, 5,* 219–227. (Included in No. 115.) Reprinted in *Manas,* July 28, 1965, *18,* 1–8; *Challenge,* 1965, *21 & 22; American Journal of Psychoanalysis,* 1966, *26,*

149–155; E. P. Torrance and W. F. White (Eds.), *Issues and advances in educational psychology,* Peacock, 1969.

111. Criteria for judging needs to be instinctoid. In M. R. Jones (Ed.), *Human motivation: A symposium,* University of Nebraska Press, pp. 33–47.
112. *Eupsychian management: A journal.* Irwin-Dorsey. (Edited version of No. 92.) (Includes papers No. 100, 101.) Japanese translation, 1967, Turtle, Tokyo.
113. Art judgment and the judgment of others: A preliminary study. (With R. Morant.) *Journal of Clinical Psychology,* 389–391.

1966

114. Isomorphic interrelationships between knower and known. In G. Kepes (Ed.), *Sign, image, symbol,* Braziller. Reprinted in F. W. Matson and A. Montagu (Eds.), *The human dialogue: Perspectives on communication.* Free Press, 1966.
115. *The psychology of science: A reconnaissance.* New York: Harper & Row. (Includes paper No. 110.) Paperback edition, Regnery, 1969.
116. Toward a psychology of religious awareness. *Explorations, 9,* 23–41.
117. Comments on Dr. Frankl's paper. *Journal of Humanistic Psychology, 6,* 107–112. Reprinted in A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology,* Free Press, 1969.

1967

118. Neurosis as a failure of personal growth. *Humanitas, 3,* 153–169. Reprinted in *Religious Humanism,* 1968, 2, 61–64; W. Bennis et al. (Eds.), *Interpersonal dynamics* (2nd ed.), Dorsey, 1968.
119. Synanon and eupsychia, *Journal of Humanistic Psychology, 7,* 28–35. Reprinted in H. Ruitenbeek (Ed.), *Group therapy today,* Atherton, 1969.
120. Preface to Japanese translation of *Eupsychlan management.* (Included in No. 128.)
121. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology, 7,* 93–127, Reprinted in *The Humanist,* 1967, 27, 83–84, 127–129; *Psychology Today,* 1968, 2, 38–39, 58–61; P. Kurtz (Ed.), *Moral problems In contemporary society: Essays in humanistic ethics,* Prentice-Hall, 1969; A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings In humanistic psychology,* Free Press, 1969; *Humanitas,* 1969, *4,* 301–343; H. M. Chiang and A. H. Maslow (Eds.), *The healthy personality: Readings,* Van Nostrand Reinhold, 1969; *Bobbs-Merrill Reprint Series in Psychology,* 1970.
122. Dialogue on communication. (With E. M. Drews.) In A. Hitchcock (Ed.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of the 1962 conference,* American Personnel and Guidance Association, 1–47, 63–68.
123. Foreword to Japanese translation of *Motivation and personality.*
124. Self-actualizing and beyond. In J. F. T. Bugental (Ed.), *Challenges of humanistic psychology,* McGraw-Hill. Reprinted in D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics In psychology and education,* Allyn & Bacon, 1968.

1968

125. Music education and peak-experiences. *Music Educators Journal, 54,* 72– 75, 163–171. Reprinted in *The arts and education: A new beginning in higher education,* Twentieth Century Fund, 1969.

126. The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 1–9. Reprinted in *Psychological Scene* (South Africa), 1968, 2, 14–16; *Philosophical Research and Analysis,* 1970, *3,* 2–5.

127. Human potentialities and the healthy society. In H. Otto (Ed.), *Human potentialities,* Warren H. Green.

127a. The new science of man. In papers on *The human potential* for the Twentieth Century Fund.

128. *Toward a psychology of being* (2nd ed.), Van Nostrand. Italian translation, Ubaldini Editore, Rome, 1970.

129. Conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today, 2,* 35–37, 54–57.

130. Toward the study of violence. In L. Ng (Ed.), *Alternatives to violence,* Time-Life Books.

131. Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review, 38(4),* 685–696. Reprinted in *Forum for Correspondence and Contact,* 1969, 2, 43–52; *California Elementary Administrator,* 1969, *32,* 23–29; *Reflections,* 1969, *4,* 1–13.

132. Goals of humanistic education. *Esalen Papers.*

133. *Maslow and self-actualization* (Film). Psychological Films, Santa Ana, CA.

134. Some fundamental questions that face the normative social psychologist. *Journal of Humanistic Psychology, 8.*

134a. Eupsychian network (mimeographed). (Included in No. 128.)

1969

135. Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology,* 1(2), 31–47.

136. Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology, 1,* 56–66.

137. A holistic approach to creativity. In C. W. Taylor (Ed.), *A climate for creativity: Reports of the Seventh National Research Conference on Creativity,* University of Utah.

138. *The healthy personality: Readings.* (With Hung-Min Chiang), Van Nostrand Reinhold.

139. Notice biographique et bibliographique. *Revue de Psychologic Appliquee, 18,* 167–173.

140. Toward a humanistic biology. *American Psychologist, 24,* 724–735.

141. Humanistic education vs. professional education. *New Directions in Teaching, 2,* 6–8.

1970

142. *Motivation and Personality* (rev. ed.), Harper & Row.

143. Humanistic education vs. professional education. *New Directions in Teaching, 2,* 3–10.

1971

144. *The farther reaches of human nature*, Viking Press (Esalen Series).
145. *Humanistic psychology: Interviews with Maslow, Murphy, and Rogers* (edited by W. B. Frick), Merrill.

1972

146. *Abraham H. Maslow: A memorial volume*, Brooks/Cole.

1973

147. *A. H. Maslow: An Intellectual portrait* (by Richard J. Lowry), Brooks/ Cole.
148. *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow* (edited by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

1977

149. Politics 3 (Maslow's notes edited by Robert E. Kantor). *Journal of Humanistic Psychology, 17(4)*, 5–20.

1979

150. *The journals of A. H. Maslow* (Vols. I & II) (edited by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.
151. Humanistic education. *Journal of Humanistic Psychology, 19(3)*, 13–26.

Послесловие научного редактора

Книга видного американского ученого, одного из столпов гуманистической психологии Абрахама Маслоу — это монолог безудержного оптимиста перед пессимистами. Она, несомненно, представляет интерес для нашего читателя, особенно для приверженцев гуманистической психологии. А. Маслоу выступает в ней не столько как ученый-экспериментатор, сколько как пытливый наблюдатель человеческой природы (правда, в основном с позиции психотерапевта), пытающийся на этом основании сделать философские обобщения. И надо признать, во многих случаях это ему прекрасно удается.

Несмотря на то что со времени разработки им гуманистического подхода к человеку прошло уже несколько десятков лет, и сейчас многие высказанные им мысли (особенно для Запада) не потеряли своей оригинальности, а многие уже и реализованы и так прочно вошли в сознание психологов, педагогов, врачей, психотерапевтов, философов, что могут современным ученым показаться тривиальными. К их числу можно отнести его положения о том, что любое явление у человека зависит как от природного, так и социального, что целое отличается от суммы своих частей, что потребности человека надо изучать в реальной ситуации, а не в экспериментах на животных, и т. д. И все же во многом парадоксальные утверждения А. Маслоу заставляют и современного читателя не бежать глазами по строчкам, а останавливаться, размышлять, соглашаться с ним или возражать ему, и пробуждение мысли читателя — несомненное достоинство книги. В ней автор предстает как бунтарь, восстающий против привычных для западных психологов, философов и общества в целом штампов во взгляде на окружающую нас действительность и на человека (недаром он пишет о сотворенной им тихой революции).

А. Маслоу выступает против существующего оценочного подхода к потребностям, согласно которому животные потребности — второсортные, плохие, низменные, а социальные, духовные потребности — главные, хорошие. Действительно, можно ли всерьез утверждать, что такие низшие потребности, как потребность в пище, безопасности — второсортные, низменные. Но ведь и безудержная потребность в общественном признании, славе тоже не вызывает положительного отношения окружающих. Так что дело не в хороших или плохих потребностях, а в человеке, который ставит их на то или иное место, придает им ту или иную значимость в своей жизни. И оценивать надо не потребности, а человека.

Ценными являются размышления А. Маслоу о том, почему ценности, к которым человек так стремился, через некоторое время по их достижении теряют свою мотивирующую силу. Уделяет он внимание и каузальной атрибуции, обращая внимание на особенности личности (оптимистична она или пессимистична), выносящей суждение о мотивах поступков другого человека.

А. Маслоу свято верит в чистоту и незамутненность природной основы человека, который вынужден бороться со многими проявлениями цивилизации, в том числе и с просвещением, за сохранение у себя ослабленной по сравнению с животными природной основы. А. Маслоу полон веры в положительный потенциал

человека и общества и призывает общество создать условия для раскрытия и реализации этого потенциала. Мечтой А. Маслоу или, как он сам обозначает это в одном из разделов книги, Утопией, было сделать всех людей здоровыми и счастливыми. Для этого он нашел вроде бы простой рецепт: общество должно заботиться о том, чтобы человек имел возможность проявить свою природу и удовлетворить все свои базовые потребности. При этом к базовым (а для А. Маслоу они являются природными, биологическими, инстинктоподобными) он относит и высшие психологические потребности человека в безопасности, любви и самоактуализации.

Стержневым положением А. Маслоу при рассмотрении базовых потребностей является их иерархизация. Он полагает, что, пока низшие потребности не будут удовлетворены, они не дадут возможности проявиться более высокому уровню потребностей. Речь, таким образом, идет о доминантных отношениях между потребностями разных уровней. Поскольку в отечественных учебниках по общей психологии и монографиях «пирамида потребностей», по А. Маслоу, приводится довольно часто и без комментариев, считаю необходимым обратить внимание читателя на слабые места в представлениях автора об иерархии потребностей.

Действительно, доминанта, по А. А. Ухтомскому, обладает свойством сопряженного торможения, т. е. доминантная потребность может подавлять остальные потребности, затормаживать их актуализацию. Однако с точки зрения учения о доминанте, для того чтобы стать доминантной, потребности вовсе не надо вставать в очередь, построенную по принципу: «не лезь вперед батьки в пекло»; в зависимости от ситуации *в данный момент* доминантной может стать потребность любого уровня.

А. Маслоу базовые потребности рассматриваются как данность, они наличествуют у человека в потенции как желания и только ждут часа *X* для своего проявления. Но что заставляет человека переходить на новый уровень потребностей после удовлетворения потребностей более низкого уровня, автор не объясняет. Отсюда возникает впечатление, что происходит это автоматически, без участия воли и сознания человека, хотя речь-то у него идет и о высших психических потребностях.

В принципе, шаткость своего положения об иерархической очередности удовлетворения потребностей понимает и сам А. Маслоу. Не случайно он делает много оговорок, показывающих, в каких случаях выдвинутый им принцип не работает. Противоречит принципу иерархизации потребностей и утверждение А. Маслоу, что если человек достиг удовлетворения потребностей высшего уровня, т. е. самоактуализации, то он может уже пренебречь во многих случаях удовлетворением низших потребностей. Если это так, то автору следовало бы подчеркнуть, что принцип иерархии потребностей действителен только для несамоактуализировавшихся людей. Очевидно, дело не в обязательности иерархичных отношений между потребностями, а в становлении человека как личности. Став зрелой личностью, человек сам решает, какие потребности ему следует удовлетворить в первую очередь, не дожидаясь «разрешения» на это нижележащего уровня потребностей.

В то же время иерархия базовых потребностей, созданная А. Маслоу, может оказаться полезной гипотезой при рассмотрении этапов развития человека в онтогенезе и животных — в филогенезе, на что указывает сам автор.

Рассматривая базовые потребности как природные, инстинктоподобные, и отмечая, что высшие базовые потребности у животных, предшественников человека на эволюционной лестнице, отсутствуют, он вынужден высказать, пожалуй, самое спорное во всей книге положение — что у человека есть инстинкты (точнее — подобные инстинктам врожденные потребности), свойственные только ему, такие как потребность в уважении, эстетические потребности, потребность в саморазвитии. Правильнее было бы говорить не о врожденности этих потребностей (вряд ли стоит сомневаться, что эти потребности формируются в онтогенезе под влиянием социализации), а о том, что они базируются на более примитивных врожденных потребностях в активности, в эмоциональном насыщении, в общении, а также на таких инстинктах, как исследовательский рефлекс. И базовыми скорее являются именно эти потребности, а не высшие психологические потребности в «пирамиде» А. Маслоу.

А. Маслоу пишет, что, с одной стороны, удовлетворение всех базовых потребностей делает человека хорошим и здоровым, а с другой стороны, что удовлетворение всех потребностей может создать трудности для человека. Почему получается такой двоякий эффект удовлетворения потребностей, А. Маслоу не объясняет.

Следует отметить не очень четкое использование автором многих научных понятий. Так, в одном случае в качестве потребности в его книге выступает цель, в другом — влечение, в третьем — состояние (усталость). Подчеркивая, что мотивация затрагивает всю *личность*, в дальнейшем он предпочитает говорить об *организме*.

Можно поспорить с автором и относительно бесцельного и, следовательно, немотивированного и *бесполезного* поведения, к которому он относит различные виды экспрессивного (эмоционально обусловленного) поведения: пение, прогулки, живопись, импровизации на фортепьяно, веселье. С его точки зрения, незачем приписывать пользу отдыху и развлечениям. Любое экспрессивное поведение является, как пишет А. Маслоу, самоцелью. Можно согласиться с автором, что некоторые экспрессии, и то в качестве реакций, а не поведения, могут проявляться спонтанно (например, экспрессивное выражение эмоции), т. е. не имеют заранее спланированной цели. Однако экспрессивное *поведение* не может быть ни немотивированным, ни бесполезным. Оно служит средством регуляции эмоционального состояния человека, как, например, «бесцельное» хождение человека по комнате при волнении или ожидании. Вообще, термин «поведение» автор использует слишком широко и неадекватно: наряду с танцами к поведению он относит почерк и походку человека, а также эмоциональные состояния, например удовольствие.

Значительное место в книге занимает раздел о самоактуализации. Этот термин в психологии, в том числе и нашей отечественной, стал сейчас очень модным. Пишутся статьи и издаются сборники, защищаются кандидатские и докторские диссертации, однако этот феномен как был не очень ясно очерченным в своих границах и сущности, так и остается. Дело в том, что описание этого феномена А. Маслоу не очень строгое, хотя он приводит много признаков, характеризующих самоактуализацию и самоактуализирующегося человека. Самоактуализирован, с точки зрения автора, тот, кто удовлетворил все базовые потребности, т. е., по сути, дал проявиться своей природе. Вот эти-то люди и являются, по мнению автора, здоровыми. Однако, по наблюдениям А. Маслоу, самоактуализированных людей мало, около 12%.

Те же, кто не сумел удовлетворить все базовые потребности, причисляются А. Маслоу к *больным*, поскольку неудовлетворение базовых потребностей типично для людей с неврозами. Так, он пишет, что любую неспособность достичь самореализации надо рассматривать как психопатологию и что средний, или нормальный, человек, как правило, больше напоминает психически больного, хотя его состояние не столь тяжелое. Допущение весьма смелое, но базируется оно на психотерапевтической практике автора, следовательно, на действительно больных неврозами людях. Но неужели 88% населения США невротики?

Слабость раскрытия А. Маслоу феномена самоактуализации состоит и в том, что он описывает его признаки только на выдающихся ученых. Возникает вопрос: эти признаки (личностные особенности) обеспечивают самоактуализацию (в его случае — достижение выдающихся результатов) или являются ее результатом, т. е. изменением личности в связи с достигнутыми результатами? Маслоу отвергает связь самоактуализации со способностями, но правильно ли это? Может ли человек, не обладающий способностями, самоактуализироваться в социальных сферах деятельности, т. е. добиться высоких результатов?

Кроме того, так, как А. Маслоу описал самоактуализированных людей, они не очень симпатичны и посему не могут побуждать всех людей стать такими же. Так, они спонтанны, как дети, нелюдимы, рассеяны, спокойны и невозмутимы независимо от жизненных обстоятельств (поскольку эти обстоятельства для них незначимы), обладают независимостью собственного мнения от мнения большинства, не нуждаются для удовлетворения своих потребностей в других людях. Может ли все это быть идеалом для человека как социального существа? Правда, А. Маслоу все же вынужден несколько очеловечить этих самоактуализированных субъектов: оказывается, они тоже могут любить, дружить, возмущаться в отдельных ситуациях. Призыв А. Маслоу к самоактуализации, т. е. к благоденствию отдельных людей и через них — к хорошему и здоровому обществу в целом, напоминает недавние призывы к светлому будущему человечества — коммунизму, имевшие место в нашей бывшей стране. Следовательно, это есть Утопия, хорошая сказка. А в хорошие сказки человечество склонно верить, отсюда, наверное, и то большое влияние, которое гуманистическая психология оказала на умы людей, особенно в Америке. Сам А. Маслоу отмечает, что, как правило, базовые потребности не удовлетворяются полностью, поэтому он говорит о частично удовлетворенных потребностях. А раз так, то и самоактуализация либо будет частичной, неполной, либо вообще не достигнутой. Но может быть, это и является спасением для человека, которому всегда есть к чему-то стремиться. Иначе он потеряет смысл жизни.

Заключая рассмотрение той части книги, которая посвящена вопросам мотивации, следует отметить, что во многом это взгляд на проблему практика-психотерапевта. Отсюда, с чем он встречался при изучении больных неврозом (с неудовлетворенными потребностями), то и обсуждает в книге. Вообще следует отметить, что до обсуждения мотивации как процесса формирования основания действия или поступка А. Маслоу явно не дотягивает. Потребности — это еще не вся мотивация. Поэтому, с моей точки зрения, правильнее было бы назвать книгу (а точнее — первую ее половину, так как вторая явно выходит за рамки названия книги) «Потребности и развитие личности».

Вторая половина книги посвящена философии и методологии изучения психологических проблем. Здесь следует отметить главу 14 «Вопросы новой психологии» и представленный в ней А. Маслоу список еще не изученных или поставленных по-новому вопросов (особенно он может быть полезен начинающим заниматься наукой аспирантам, мучающимся с выбором темы для исследования: дерзайте, ищите ответы на эти вопросы). Новаторский подход А. Маслоу ко всему проявился и при рассмотрении роли науки в поиске истины. Он приходит к выводу, что наука (я бы сказал — научный эксперимент) — не единственный путь к истине и что взгляды поэтов, мечтателей могут быть полезными в ее поиске. И это действительно так. Подчас психология человека гораздо глубже показана писателем, чем психологом-экспериментатором. С чем трудно согласиться, так это с утверждением А. Маслоу, что истинным ученым может считаться только тот, кто продуцирует новые идеи, а не тот, кто занимается обобщением уже существующих фактов и идей. Кстати, эта позиция нашла отражение и в данной книге: А. Маслоу откровенно заявляет, что он пишет только о пришедших ему новых идеях, а доказывать их — это не его задача, пусть этим занимаются другие. Но идеи не должны быть плодом только воображения ученого, они должны быть обоснованы, опираться на факты. И только это дает основание говорить о построении *новой теории*. Одним словом, по меткому замечанию И. П. Павлова: «Ученый без фактов — все равно что святой, не совершивший чуда». Неподкрепленная фактами «теория» есть лишь гипотеза. Поэтому у ученого, обобщающего факты, есть больше шансов построить истинную теорию, чем у чистого генератора идей.

Е. П. Ильин,
доктор психологических наук, профессор,
заслуженный деятель науки РФ

Алфавитный указатель

Л

М

Н

О

П

Р

С

Т

У

Ф

Х

Ц

Ч

Э

Ю

Абрахам Маслоу

Мотивация и личность

3-е издание

Перевели с английского Т. Гутман, Н. Мухина

Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Научный редактор	*Е. Ильин*
Выпускающий редактор	*Е. Егерева*
Литературный редактор	*Ю. Чекмарева*
Художественный редактор	*К. Радзевич*
Корректоры	*М. Рошаль, Н. Тюрина*
Верстка	*Т. Гусева*

Подписано к печати 19.03.12. Формат 70 × 100/16. Усл. п. л. 28,38. Доп. тираж 1500. Заказ 5791.

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.
Отпечатано по технологии CTP в ИПК ООО «Ленинградское издательство».
194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9.
Тел./факс: (812) 495-56-10.



Абрахам Маслоу (1908–1970) — крупнейший американский психолог и философ, один из основателей гуманистической психологии. С его именем неразрывно связаны такие понятия, как самоактуализация, иерархия потребностей, пиковые переживания, которые не только широко используются в сфере психологии, но и оказывают огромное влияние на современное развитие образования и культуры, бизнеса и менеджмента, социологии и здравоохранения. А. Маслоу, с его уникальными идеями, любовью к жизни, оптимизмом и верой в человека, в заложенные в нем возможности, внес вклад в развитие современных взглядов на природу человека, который трудно переоценить.

Через полвека после первого выхода в свет книга «Мотивация и личность» по-прежнему предлагает уникальные и влиятельные теории, не утратившие своего значения для современной психологии. Данное, третье, издание представляет собой переработку классического текста коллективом авторов с сохранением оригинального стиля Маслоу.

Целью переработки текста было придать ему большую ясность и структурированность, сделав его, таким образом, пригодным для использования в учебных курсах по психологии. В третье издание вошли также развернутая биография автора, послесловие редакторов, в котором изложены практические и теоретические аспекты системы взглядов Маслоу, нашедших отражение в нашей жизни и обществе, и полная библиография трудов Маслоу.

«Книга видного американского ученого, одного из столпов гуманистической психологии Абрахама Маслоу — это монолог безудержного оптимиста... Она, несомненно, представляет интерес для нашего читателя, особенно для приверженцев гуманистической психологии.»

Е. П. Ильин, доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ



ISBN 978-5-459-01029-9

9 785459 010299

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин